

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ФЕДЕРАЦИЯ СКАЛОЛАЗАНИЯ РОССИИ»

ЦЕЛЕВАЯ КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ  
СПОРТСМЕНОВ К ИГРАМ XXXIII ОЛИМПИАДЫ 2024 г. В г. ПАРИЖЕ (ФРАНЦИЯ)

СКАЛОЛАЗАНИЕ

Президент ООО «Федерация скалолазания России»

Д. А. Бычков



## СОДЕРЖАНИЕ

Введение		4
Пояснительная записка		4
Паспорт Программы		6
1	Тенденции и перспективы развития скалолазания в Олимпийском цикле 2022 – 2024 гг	8
1.1	Информация об Олимпиаде 2020 года в г. Токио. Сравнительный анализ результатов российских спортсменов с результатами победителей и призеров Олимпийских игр в Токио по скалолазанию	8
1.2	Соотношение сил в скалолазании в период подготовки к играм XXXII Олимпиады 2020 года в г. Токио (олимпийская программа)	8
1.3	Анализ тенденций развития скалолазания	9
1.4	Итоги выступления российских спортсменов в 2017 – 2020 году на юношеских Олимпийских играх, первенствах мира и Европы среди юниоров и юниорок, юношей и девушек	9
1.5	Международное сотрудничество. Спортивные судьи	9
2	План-прогноз спортивных достижений сборной команды Российской Федерации по скалолазанию в олимпийском цикле 2022 – 2024 гг. (олимпийская программа)	11
3	Основы подготовки сильнейших российских спортсменов по скалолазанию в олимпийском цикле 2022 – 2024 гг.	13
3.1	Этапы подготовки сборной команды Российской Федерации по скалолазанию к Играм XXXIII Олимпиады 2024 года в г. Париже	13
3.2	Тренировочные и соревновательные нагрузки спортсменов сборной команды Российской Федерации по скалолазанию в олимпийском цикле 2022 – 2024 гг.	14
3.3	План-схема годового цикла подготовки спортсменов сборной команды Российской Федерации по скалолазанию в олимпийском цикле 2022 – 2024 гг.	15
3.4	Модельные характеристики соревновательной деятельности, специальной физической, технико-тактической и функциональной подготовленности спортсменов	16
4	Отбор спортсменов и формирование спортивной сборной команды Российской Федерации по скалолазанию	23
4.1	Основные принципы и критерии отбора спортсменов для участия в официальных соревнованиях олимпийского цикла 2022 – 2024 гг.	23
4.2	Принципы и критерии формирования сборной команды для участия в Олимпийских играх 2024 г.	24
4.3	Принципы и критерии формирования спортивной сборной команды Российской Федерации по скалолазанию для участия в тренировочных мероприятиях	24
4.4	Субъекты Российской Федерации, специализирующиеся на подготовке спортсменов высокого класса	24

5	Научно-методическое, медико-биологическое, медицинское и антидопинговое обеспечение сборной команды Российской Федерации по скалолазанию	25
5.1	Научно-методическое обеспечение	25
5.2	Медико-биологическое и медицинское обеспечение	36
5.3	Антидопинговое обеспечение	42
5.4	Использование передовых методик в подготовке спортивной сборной команды Российской Федерации	44
5.5	Средства повышения работоспособности и восстановления, используемые при подготовке сборной команды России по скалолазанию	45
6	Тренировочные условия и используемые спортивные базы при подготовке сборной команды Российской Федерации по скалолазанию	46
6.1	Место проведения и условия подготовки спортивной сборной команды РФ к Олимпийским играм 2024 года на заключительном этапе	46
7	Организационная структура спортивной сборной команды Российской Федерации по скалолазанию	47
8	Повышение квалификации тренеров и специалистов по скалолазанию	49
9	Материально-техническое и финансовое обеспечение подготовки спортивной сборной команды Российской Федерации по скалолазанию	51
9.1	Обеспечение инвентарем, оборудованием и экипировкой сборной команды Российской Федерации по скалолазанию	52

Приложение 1. План-схема годового цикла подготовки спортсменов скоростников и двоеборцев сборной команды Российской Федерации по скалолазанию в олимпийском цикле 2021-2024 гг. (на примере 2022 года).

Приложение 2. План подготовки спортсменов в дисциплине «скорость» сборной команды Российской Федерации по скалолазанию к олимпийским играм 2024 г. (на примере 2022 года).

Приложение 3. План подготовки спортсменов в дисциплине «двоеборье» сборной команды Российской Федерации по скалолазанию к олимпийским играм 2024 г. (на примере 2022 года).

Приложение 4. Сведения о необходимости разработки и внедрения новых методик подготовки спортсменов высокого класса (НИР) и приобретения современного оборудования для НМО и персонального использования тренерами ведущих спортсменов.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Распоряжением Правительства Российской Федерации №1101-р от 7 августа 2009 г. утверждена Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, которая раскрывает основные направления государственной политики в сфере физической культуры и спорта, включая повышение конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене.

Актуальной проблемой является усиление глобальной конкуренции в спорте высших достижений. Завоевание высших спортивных наград - одна из самых предпочтительных возможностей для страны заявить о себе на международном уровне. В этой связи в Стратегии сформулирована основная задача развития спорта высших достижений на долгосрочный период - вхождения в тройку призеров спортивных сборных команд страны на Играх Олимпиад в неофициальном общекомандном зачете.

Решение этой задачи возможно при всесторонней поддержке единой государственной политики в сфере спорта высших достижений, внедрении современных форм и методов олимпийской подготовки в сборные команды России общероссийскими спортивными федерациями.

Программные принципы управления полностью оправдывают себя с точки зрения системного планирования и решения основных задач, так как обеспечивают рациональное распределение необходимых усилий и ресурсов на главных направлениях. В результате повышается экономическая и организационная эффективность, обеспечивается необходимый контроль. Социальный заказ как экономико-правовая форма реализации программ подготовки сборных команд России, обеспеченных в основном за счет средств федерального бюджета, является наиболее эффективной формой развития олимпийской подготовки по видам спорта.

К социальному заказу в полной мере относятся Целевые комплексные программы подготовки российских спортсменов к играм Олимпиад и другим крупнейшим международным соревнованиям.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В основе Целевой комплексной программы подготовки российских спортсменов к Играм ХХХIII Олимпиады 2024 г. в г. Париж (Франция) заложены нормативно-правовые акты и законы, регулирующие деятельность общероссийских спортивных федераций и сборных команд по видам спорта: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007 г.; «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 г. №1101-р.; «Порядок материально-технического обеспечения, в том числе обеспечения спортивной экипировкой, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивных сборных команд Российской Федерации за счет средств федерального бюджета», утвержден Приказом Минспорттуризма России от 27.05.2010 г. №525 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 07.07.2010 регистрационный №17757); «Общие принципы и критерии формирования списков кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации и порядок утверждения этих списков», утверждены приказом Минспорттуризма России от 02.02.2009 г. №21 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18.03.2009, регистрационный №13531); «Порядок разработки и предоставления общероссийскими спортивными федерациями в Министерство спорта Российской Федерации программ развития видов спорта», утвержден приказом Минспорта России от 30.10.2015 г. № 995 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.12.2015, регистрационный № 40083).

Целевая комплексная программа - основной (директивный) документ, увязанный по

срокам, средствам и методам реализации мероприятий (организационных и методических), обеспечивающий решение приоритетных задач подготовки спортсменов сборной команды России по скалолазанию к Играм XXXIII Олимпиады 2024 г. в г. Париже.

Основными принципами разработки Целевой комплексной программы подготовки спортсменов сборной команды России по скалолазанию к Играм XXXIII Олимпиады 2024 г. в г. Париже являются:

- согласованность целей и задач программы с прогнозами спортивной результативности, направленностью этапов подготовки спортсменов сборной команды, выполнением мероприятий ЕКП, разработкой передовых технологий подготовки, состоянием ближайшего спортивного резерва, темпами развития вида спорта;

- обоснованность по ресурсам (в том числе объемам финансирования) и срокам осуществления комплекса мероприятий научно-методического, медицинского, антидопингового и материально-технического обеспечения подготовки сборной команды по скалолазанию;

- достижения намеченных программой промежуточных и конечных результатов в установленные сроки.

Целевая комплексная Программа подготовки спортсменов сборной команды России по скалолазанию к Играм XXXIII Олимпиады 2024 г. в Париже включает трехлетний период подготовки и участия в Играх (олимпийский цикл). В Программу могут быть внесены изменения и дополнения в соответствии с достижением промежуточных целей (реализованных мероприятий) и индикаторов эффективности решения задач подготовки спортсменов сборной команды России по скалолазанию к играм XXXIII Олимпиады 2024 г. в г. Париже.

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование субъекта бюджетного планирования (главного распорядителя средств федерального бюджета)	Министерство спорта Российской Федерации
Наименование Программы	Целевая комплексная программа подготовки спортсменов сборной команды Российской Федерации по скалолазанию к Играм XXXIII Олимпиады 2024 г. в г. Париже
Должностное лицо, утвердившее Программу	Министр спорта Российской Федерации Президент Общероссийской общественной организации «Федерация скалолазания России»
Цель и задачи Программы	<p><i>Цель Программы:</i> Выполнение плана-задания по завоеванию медалей на XXXIII Олимпиады 2024 г. в г. Париже спортсменами сборной команды Российской Федерации по скалолазанию</p> <p><i>Задачи Программы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выявление путей совершенствования системы подготовки спортсменов сборной команды Российской Федерации по скалолазанию в олимпийском цикле 2021-2024 гг.</li> <li>2. Использование современных технологий подготовки спортсменов сборной команды Российской Федерации по скалолазанию на основе передовых научных и научно-методических достижений.</li> <li>3. Уточнение критериев отбора для формирования спортивной сборной команды Российской Федерации по скалолазанию на основе принципов целевой направленности, объективности и гласности.</li> <li>4. Повышение эффективности взаимодействия и уровня ответственности за результаты совместной работы руководителей, тренеров, специалистов и служб, обеспечивающих подготовку и выступление в соревнованиях спортсменов сборной команды Российской Федерации по скалолазанию.</li> <li>5. Совершенствование условий для эффективного научно-методического, медицинского и медико-биологического обеспечения спортсменов сборной команды Российской Федерации по скалолазанию.</li> <li>6. Удовлетворение потребностей спортивной сборной команды Российской Федерации по скалолазанию в качественной подготовке на современных спортивных базах.</li> <li>7. Создание условий для сохранения и привлечения в спортивную сборную команду Российской Федерации по скалолазанию высококвалифицированных кадров - тренеров и других специалистов.</li> <li>8. Создание условий для непрерывного повышения</li> </ol>

	<p>квалификации тренеров сборной команды, личных тренеров, специалистов комплексной научной группы, врачей, массажистов, биохимиков.</p> <p>9. Обеспечение спортсменов сборной команды Российской Федерации по скалолазанию высококачественным инвентарем оборудованием и экипировкой.</p>
Целевые индикаторы и показатели	<p><i>Целевые индикаторы и показатели:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Результат выступления спортсменов сборной команды Российской Федерации по скалолазанию на чемпионатах мира и Европы 2022 года (выполнение плана-задания);</li> <li>2. Результат выступления спортсменов сборной команды Российской Федерации по скалолазанию на чемпионатах мира и Европы 2023 года (выполнение плана-задания);</li> <li>3. Результат выступления спортсменов сборной команды Российской Федерации по скалолазанию на чемпионатах мира и Европы 2024 года (выполнение плана-задания);</li> <li>4. Результат выступления спортсменов сборной команды Российской Федерации по скалолазанию на международных олимпийских отборочных соревнованиях ( Март-апрель 2024)</li> <li>5. Результат выступления спортсменов сборной команды Российской Федерации по скалолазанию на Играх XXXIII Олимпиады 2024 г. в г. Париже (выполнение плана-задания).</li> </ol>
Сроки реализации	2022 – 2024 гг.
Ожидаемые результаты реализации Программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внедрение современных научных и научно-методических технологий в процесс подготовки спортсменов сборной команды Российской Федерации по скалолазанию</li> <li>2. Создание конкурентоспособной спортивной сборной команды Российской Федерации по скалолазанию.</li> <li>3. Создание эффективной системы управления подготовкой спортсменов сборной команды Российской Федерации по скалолазанию.</li> <li>4. Эффективный мониторинг подготовки спортсменов сборной команды Российской Федерации по скалолазанию на основе реализации мероприятий научно-методического, медико-биологического и медицинского обеспечения.</li> <li>5. Укрепление материально-технического и кадрового потенциала сборной команды Российской Федерации по скалолазанию.</li> <li>6. Повышение эффективности подготовки и выполнение плана-задания по завоеванию медалей спортсменами сборной команды Российской Федерации на Играх XXXIII Олимпиады 2024 г. в г. Париже</li> </ol>

## 1. ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СКАЛОЛАЗАНИЯ В ОЛИМПЕЙСКОМ ЦИКЛЕ 2021 – 2024 гг.

### 1.1 Информация об Олимпиаде 2020 года в г. Токио. Сравнительный анализ результатов российских спортсменов с результатами победителей и призеров Олимпийских игр в Токио по скалолазанию

Соревнования по скалолазанию на летних Олимпийских играх 2020 г. перенесены на 2021г.

Согласно действующим правилам IFSC (Международная федерация скалолазания) на данные ОИ спортсменам выдавались индивидуальные лицензии за результаты, показанные в соревнованиях в различных квалификационных периодах. Квалификационный период закончился в 2020 году. На первых в истории скалолазания ОИ разыгрывались 2 мужские и 2 женские лицензии в дисциплине «многоборье» для каждой страны. По итогам квалификационного периода, спортсмены сборной команды РФ завоевали 3 лицензии на участие в Олимпийских играх: по итогам этапов Кубка мира и специальных отборочных соревнований в Тулузе (Франция) в 2019 году право на участие в ОИ завоевала Юлия Каплина, а по итогам чемпионата Европы 2020 года лицензии завоевали Виктория Мешкова и Алексей Рубцов. В результате отбора Россия вошла в число 5 стран, завоевавших более 2 лицензий: США, Япония – по 4, Франция, Италия, Россия – по 3. Всего олимпийские лицензии смогли получить 19 стран.

### 1.2 Соотношение сил в скалолазании в период подготовки к играм XXXII Олимпиады 2020 года в г. Токио (олимпийская программа)

Соответствующие аналитические материалы приведены в таблицах.

Таблица 1 - Количество завоеванных медалей спортсменами основного состава спортивной сборной команды России на чемпионатах мира и Европы 2017 – 2020 гг.

ГОД	ЧЕМПИОНАТЫ ЕВРОПЫ СРЕДИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН	
	План	Факт
2017	1-1-1	0-1-2
2018		
2019	1-1-1	1-2-3
2020	1-1-1	5-3-4
<b>ИТОГО:</b>	<b>3-3-3</b>	<b>6-6-9</b>
	ЧЕМПИОНАТЫ МИРА СРЕДИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН	
	План	Факт
2017	Не проводился	
2018	1-1-1	0-1-1
2019	1-1-1	0-0-1
2020 (перенос на 2021)	1-0-1	0-1-0
<b>ИТОГО:</b>	<b>3-2-3</b>	<b>0-2-2</b>



### 1.3 Анализ тенденций развития скалолазания

По состоянию на сегодняшний день членами Международной федерации скалолазания являются 95 национальных федерации скалолазания. Членами европейской федерации скалолазания являются 43 национальных федераций. Стабильным и даже с тенденцией к росту является количество стран, принимающих участие в чемпионатах мира среди мужчин и женщин, растет число участников. Популярность скалолазания возрастает, увеличивается число юных спортсменов в данном виде спорта.

МОК так же высоко оценивает перспективы спортивного скалолазания, поэтому на Олимпийских играх в Париже скалолазание будет представлено двумя дисциплинами – «лазание на скорость» и «двоеборье».

### 1.4 Итоги выступления российских спортсменов в 2017 – 2020 году на юношеских Олимпийских играх, первенствах мира и Европы среди юниоров и юниорок, юношей и девушек

Таблица 2. Итоги спортивных достижений спортсменов сборной команды Российской Федерации по скалолазанию (резервный состав) в олимпийском цикле 2017 – 2020 гг. (количество завоеванных медалей)

Год	План	Факт
<b>Юношеские Олимпийские игры 2018</b>		
2018	0-1-1	4 место и 10 место
<b>Первенство мира среди юниоров, юниорок, юношей и девушек 14-19 лет</b>		
2017	2-2-2	3-7-5
2018	2-2-2	2-2-3
2019	2-2-2	3-1-0
2020 (перенос на 2021)	2-2-2	3-1-0
<b>ИТОГО</b>	<b>8-8-8</b>	<b>11-11-8</b>
<b>Первенство Европы среди юниоров, юниорок, юношей и девушек 14-19 лет</b>		
2017	2-3-3	6-7-5
2018	2-3-3	3-6-4
2019	2-3-3	4-4-2
2020 (перенос на 2021)	2-3-3	5-2-3
<b>ИТОГО</b>	<b>8-12-12</b>	<b>18-19-14</b>

### 1.5 Международное сотрудничество

В 2017 – 2021 годах усилиями ФСР было активизировано международное сотрудничество. Среди основных достижений в этом направлении следует выделить следующие мероприятия:

- Россия в период с 2019 по 2021 год провела ряд крупных международных соревнований на территории Российской Федерации. Все соревнования прошли на высоком организационном уровне:

1. В 2019 году в городе Москва прошел этап Кубка мира;

2. В 2019 году в городе Воронеж проведено первенство Европы среди юниоров, юниорок, юношей и девушек 14-19 лет;

3. В 2020 году в городе Москва проведен чемпионат Европы по скалолазанию, квалификационный к Олимпийским играм в Токио;

4. В 2021 году в городе Пермь проведено первенство Европы среди юниоров, юниорок, юношей и девушек 14-19 лет;

5. В 2021 году в городе Воронеж проведено первенство мира среди юниоров, юниорок, юношей и девушек 14-19 лет;

6. В 2021 году в городе Москва проведен чемпионат мира среди мужчин и женщин.

Данные шаги удалось осуществить при поддержке Министерства спорта Российской Федерации и ОКР.

Представительство России в руководящих и рабочих органах IFSC пока невелико, но ведется планомерная работа по усилению наших позиций. Информация о представителях России, являвшихся членами руководящих и рабочих органов международной федерации скалолазания в 2017 – 2021 гг:

Федерация скалолазания России состоит в IFSC и Европейском Совете спортивного скалолазания (далее — ECSC). Ежегодно российские делегаты принимают участие в Пленарной Ассамблее IFSC и ECSC, где имеют право решающего голоса.

В настоящее время среди членов Исполкома IFSC нет россиян, но есть 1 почетный член: А. Е. Пиратинский.

Членом Правления ECSC в указанный период являлся Чернышев Е.В.

Активное участие в работе IFSC ведут спортсмены-члены международной комиссии спортсменов. В настоящее время в комиссию спортсменов избраны Кокорин С. М., Тимофеев Д. В. и Цыганова А. Д.

Комиссией по организации мероприятий IFSC руководит Чернышев Е.В.

В указанный период в составы комиссий IFSC входили от ФСР:

Тер-Минасян А. В. - медицинская комиссия.

Галлямова А.Р. является международным подготовщиком трасс.

Чернышев Е.В. также является членом спортивного департамента ECSC.

Левин Е.И. является международным судьей и активно привлекается к судейству международных соревнований в качестве главного судьи. Также к судейству международных соревнований, проходящих на территории РФ, привлекаются судейские бригады, состоящие из российских судей соответствующих категорий.

**2. План-прогноз спортивных достижений сборной команды Российской Федерации по скалолазанию в олимпийском цикле 2022 – 2024 гг. (олимпийская программа)**

*Таблица 3 – План-прогноз спортивных достижений спортсменов сборной команды Российской Федерации по скалолазанию в олимпийском цикле 2022 – 2024 гг. (количество медалей)*

Скорость

Годы	Чемпионаты Европы				Чемпионаты мира			
	З	С	Б	Всего	З	С	Б	Всего
2022		1	1	2				
2023						1	1	2
2024	1	1	1	3				

Двоеборье

Годы	Чемпионаты Европы				Чемпионаты мира			
	З	С	Б	Всего	З	С	Б	Всего
2023							1	1
2024			1	1				

*Таблица 4 – План-прогноз спортивных достижений сборной команды Российской Федерации по скалолазанию (резервный состав) в олимпийском цикле 2022 – 2024 гг. (количество медалей)*

Юниоры, юниорки, юноши, девушки 14-19 лет

Год	Первенства Европы				Первенства мира			
	З	С	Б	Всего	З	С	Б	Всего
2022	3	3	4	10	2	2	3	7
2023	4	4	4	12	3	3	3	9
2024	5	4	5	14	4	3	4	11

*Таблица 5 – Прогноз спортивных достижений спортсменов сборной команды Российской Федерации по скалолазанию на Играх XXXIII Олимпиады 2024 года в Париже (Франция)*

Скорость, двоеборье

Вид программы		Место		
		1-3	4-6	7-10
Мужчины, женщины	Лазание на скорость	1	1	1
	Двоеборье		1	

Таблица 6 – План-задание по завоеванию медалей спортсменами сборной команды Российской Федерации по скалолазанию на Играх XXXIII Олимпиады 2024 года в г. Париже (Франция)

Женщины, мужчины - скорость, двоеборье

Количество медалей	
Золото/Серебро/Бронза	Всего медалей
1	1

Таблица 7 – Список спортсменов – наиболее вероятных претендентов на завоевание олимпийских медалей

Женщины, мужчины

№	Фамилия Имя спортсмена	Год рождения	Дисциплина	Регион	ФИО тренера
1	Каплина Юлия	1993	скорость	Тюмень	Сергеев С.С.
2	Баращук Екатерина	1999	скорость	Тюмень	Сергеев С.С.
3	Иванова Елизавета	1999	скорость	Екатеринбург	Деулина Е.В.
4	Деулин Владислав	1994	скорость	Тюмень	Деулина Е.В.
5	Тимофеев Дмитрий	1993	скорость	Пермь	Примеров В.П.
6	Рудацкий Лев	1998	скорость	Москва	Черешнева В.И.
7	Богомолов Арсений	1995	скорость	Воронеж	Богомолова Т.В.
8	Шиков Александр	1997	скорость	Тюмень	Сергеев С.С.
9	Яриловец Николай	1999	двоеборье	Москва	Гусак И.В.
10	Рубцов Алексей	1988	двоеборье	Москва	Рубцова В.
11	Лужецкий Сергей	1995	двоеборье	Воронеж	Черникова Е.В.
12	Мешкова Виктория	2000	двоеборье	Екатеринбург	Примеров В.П.
13	Красовская Елена	2000	двоеборье	Челябинск	Цвиренко А.И.
14	Фахритдинова Динара	1992	двоеборье	ЯНАО	Ляшев В.Б.
15	Киприянова Екатерина	1989	двоеборье	Санкт-Петербург	Кауров В.О.

Стартовый состав ОСК ФСР на 2022 г. будет сформирован после первого чемпионата России по двоеборью, который состоится в начале декабря 2021 г.

### 3. Основы подготовки сильнейших российских спортсменов по скалолазанию в олимпийском цикле 2021-2024 гг.

#### 3.1 Этапы подготовки сборной команды Российской Федерации по скалолазанию к Играм XXXIII Олимпиады 2024 года в г. Париже

Четырехлетний олимпийский цикл подготовки сборной команды в олимпийском цикле 2021-2024 гг., предусматривает выполнение плановых показателей подготовки, обеспечение конкуренции за право попадания сначала в расширенный, затем в основной состав олимпийской сборной, постепенное наращивание спортивного потенциала, завоевание олимпийских лицензий, завершающее подведение спортсменов к пику спортивной формы для успешного выступления на играх XXXIII Олимпиады 2024 года в Париже.

На Олимпийских играх в Париже скалолазание изменит формат проведения соревнований, и будет представлено двумя дисциплинами: «лазание на скорость» и «двоеборье» («боулдеринг» + «лазание на трудность»). Всего в квалификационный период будет разыграно 14 именных лицензий в «лазании на скорость» и 20 лицензий в «двоеборье». Максимальная квота от каждого НОК – 2 мужчины и 2 женщины.

Квалификационный период: август 2023 года – чемпионат мира; сентябрь-декабрь 2023 года – континентальные квалификационные соревнования; март-апрель 2024 года – Международные квалификационные соревнования (этапы Кубков мира).

Всего на Олимпийских играх в Париже разыгрывается 2 комплекта медалей.

Таблица 8 – Этапы подготовки спортсменов сборной команды Российской Федерации по скалолазанию в олимпийском цикле 2022 – 2024 гг.

Этап подготовки	Сроки	Основные задачи	Критерии эффективности
1	2021 г.	Уточнение индивидуальных модельных показателей подготовленности спортсменов. Определение индивидуальных «слабых звеньев» различных сторон подготовленности. Достижение индивидуальных модельных показателей 2021г.	Достижение результатов в скорости и двоеборье на уровне 90% от показателей модельных характеристик соревновательной деятельности победителя (призера) ОИ-2020. Успешное выступление на международных соревнованиях. Выполнение тренировочных нагрузок на запланированном уровне.
2	2022 г.	Проведение учебно-тренировочного процесса с целью выхода на максимальные нагрузки в следующем году. Достижение индивидуальных модельных показателей 2022г. Выявление индивидуальных показателей влияния усовершенствованных методов тренировки на рост спортивных достижений	Достижение результатов в скорости и двоеборье на уровне 95% от показателей модельных характеристик соревновательной деятельности победителя (призера) ОИ-2024. Успешное выступление на международных соревнованиях. Выполнение тренировочных нагрузок на запланированном уровне .
3	2023 г.	Проведение основной работы по наращиванию спортивного	Достижение результатов в скорости и двоеборье на уровне 98% от

		<p>потенциала</p> <p>Отработка схемы подведения спортсменов к пику спортивной формы, которая будет использоваться при непосредственной подготовке к ОИ</p> <p>Достижение индивидуальных модельных показателей 2023г.</p>	<p>показателей модельных характеристик соревновательной деятельности победителя (призера) ОИ-2024.</p> <p>Успешное выступление на международных соревнованиях.</p> <p>Выполнение тренировочных нагрузок на запланированном уровне .</p>
4	2024 г.	<p>Подведение спортсменов к пику спортивной формы для успешного выступления на ОИ</p> <p>Достижение индивидуальных модельных показателей 2024г</p>	<p>Достижение результатов в скорости и двоеборье на уровне 98% от показателей модельных характеристик соревновательной деятельности победителя (призера) ОИ-2024.</p> <p>Достижение соревновательной надежности на уровне 70– 85%. (соответствует 4 – 5 удачным стартам из 6 возможных у скоростников и двоеборцев в боулдеринге).</p> <p>Выполнение плана-задания выступления на ОИ</p>

### 3.2 Тренировочные и соревновательные нагрузки спортсменов сборной команды Российской Федерации по скалолазанию в олимпийском цикле 2022 – 2024 гг.

Таблица 9 - Объем тренировочной нагрузки спортсменов сборной команды Российской Федерации по скалолазанию в олимпийском цикле 2022-2024 гг.

#### Скорость

№	Показатели тренировочной нагрузки	2022 г.	2023 г.	2024 г.
1.	Количество часов тренировочной работы	1100-1200	1200-1300	1000-1200
2.	Число дней соревнований и тренировок	260-270	270-280	190-200
3.	Число тренировочных занятий	390-420	420-460	280-320
4.	Число тренировочных трасс (подходов)	1800-2000	2000-2100	1500-1600
5.	Число соревнований	5-6	4-5	2-3

#### Двоеборье

№	Показатели тренировочной нагрузки	2022г.	2023г.	2024г.
1.	Количество часов тренировочной работы	1200-1300	1300-1400	1100-1200

2.	Число дней соревнований и тренировок	260-270	270-280	210-220
3.	Число тренировочных занятий	390-420	420-460	280-320
4.	Число тренировочных трасс (подходов)	2200-2600	2400-2700	1800-2000
5.	Число соревнований	5-6	4-5	2-3

*Примечание к таблице 9:* Данные на 2024 год включают в себя показатели, рассчитанные до Олимпийских игр. В таблице приведены данные о планируемых международных соревнованиях. Помимо соревнований, включенных в таблицу, члены сборной команды проходят 2-3 раза в годичном макроцикле тестирование специальной подготовленности в соревновательном режиме или участвуют во всероссийских соревнованиях, которые носят отборочный характер.

В таблице 9 первые 3 показателя отражают тренировочную работу. Достаточно широкий диапазон в отдельных показателях связан с индивидуальными особенностями переносимости нагрузок спортсменами сборной команды России. Однако в качестве общего стратегического направления планируется повысить интенсивность тренировочного процесса по отношению к уровню предшествующего Олимпийского цикла.

Для индивидуального планирования подготовки спортсменов в мезо- и макроциклах определяется состояние подготовленности на текущий период. После этого у каждого спортсмена на основании соответствия состояния уровня подготовленности модельным характеристикам определяются «слабые» стороны физической, технико-тактической, функциональной, психологической подготовленности. Далее происходит коррекция тренировки с учетом «слабых» сторон подготовленности.

Следующим фактором индивидуализации тренировки является определение текущего функционального состояния спортсменов с выявлением реакции организма на выполняемые тренировочные соревновательные нагрузки в микроцикле и в отдельном тренировочном занятии. Индивидуальная коррекция осуществляется с учетом состояния организма спортсмена.

### **3.3 План-схема годичного цикла подготовки спортсменов сборной команды Российской Федерации по скалолазанию в олимпийском цикле 2022 – 2024 гг.**

План-схема годичного цикла подготовки спортсменов сборной команды Российской Федерации по скалолазанию в планируемом олимпийском цикле представлены в Приложении 1, Приложении 2 и Приложении 3.

Для дисциплин «скорость» и «двоеборье» особенности годичного цикла подготовки во многом определяются планируемыми соревнованиями. Поэтому в таблицах 19 - 19.2 показаны только наиболее типичные схемы, которые конкретизируются в индивидуальных планах. В последние два годичных макроцикла при подготовке к Олимпиаде будут учтены сроки проведения олимпийских состязаний для более точного достижения пика спортивной формы.

Объем соревновательных нагрузок спортсменов сборной команды Российской Федерации по скалолазанию в олимпийском цикле 2021-2024 гг. составит 3-5 соревнования в год (международные старты). Соревнования чемпионата и Кубка России для основных кандидатов в олимпийскую сборную будут иметь отборочный характер.

План-схема годичного цикла подготовки спортсменов скоростников и двоеборцев сборной команды Российской Федерации по скалолазанию в олимпийском цикле 2021-2024 гг. (на примере 2022 года) в Приложении 1.

План подготовки спортсменов в дисциплине «скорость» сборной команды Российской Федерации по скалолазанию к олимпийским играм 2024 г. (на примере 2022 года) в Приложении 2.

План подготовки спортсменов в дисциплине «двоеборье» сборной команды Российской Федерации по скалолазанию к олимпийским играм 2024 г. (на примере 2022 года) в Приложении 3.

*Таблица 10. Календарь международных и всероссийских спортивных соревнований в годичном цикле подготовки спортсменов сборной команды Российской Федерации по скалолазанию*

Годы	Месяцы года											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2021			ЧР-Б КР-С,Т	ЧР-С КР-Б ВС-Т			ОИ		ЧМ		ЧР-Т	ЧР-Д
2022			ЧР-С,Б КР-Т	ЧР-Т КР-С,Б			ВИ	ЧЕ	ВС- С,Т,Б		ЧР-Д	
2023												
2024								ОИ				

В таблице 10 использованы следующие условные обозначения: ЧЕ – чемпионат Европы, ЧМ – чемпионат мира, ОИ – Олимпийские игры, ВИ- всемирные игры, ЧР – чемпионат России, Д – двоеборье, КР-Кубок России, ВС — всероссийские соревнования.

### **3.4 Модельные характеристики соревновательной деятельности, специальной физической, технико-тактической и функциональной подготовленности спортсменов**

В спортивной науке под моделью понимается совокупность различных показателей (количественных и качественных) состояния и уровня подготовленности спортсмена, обуславливающих достижение определенного уровня спортивного мастерства и прогнозируемых результатов.

В ЦКП используется метод моделирования различных сторон мастерства и уровней подготовленности членов сборной команды.

Результаты представлены в виде целевых моделей и модельных характеристик, как количественных, так и качественных. Особое внимание уделяется спортивно-педагогическому моделированию соревновательной деятельности в условиях тренировки.

Соревновательная деятельность является одним из важнейших объектов исследования и моделирования в спорте. Систематические исследования в области спортивного скалолазания находятся в начальной стадии. В общих чертах, в технологии подготовки сборной команды в условиях специально организованных тренировок системно моделируются основные параметры соревновательной деятельности.

Тренировочная и соревновательная деятельность имеют принципиальные различия. Особенно это обнажается в дисциплине «скорость». Полностью воспроизвести условия



соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе невозможно. Однако можно определить основные параметры соревновательной деятельности и воспроизводить их на тренировках с превышением. Сначала эти параметры превышаются на тренировках по отдельности, а затем комплексно, причем в таких искусственно созданных условиях, которые по некоторым характеристикам более сложны, чем соревновательные. В этом случае создается психофизиологическая и физико-техническая избыточность, которая необходима для обеспечения надежной и результативной соревновательной деятельности.

В технологии интегральной подготовки сборной используются несколько видов специальных тренировок, моделирующих соревновательную деятельность. Основными среди них являются:

- контрольные тренировки (выполнение соревновательных упражнений на результат);
- модельные тренировки (выполнение соревновательных упражнений в регламенте предстоящих соревнований);
- контрольно-модельные тренировки (возможно более полная имитация регламента и условий предстоящих соревнований);
- ударные тренировки (выполнение соревновательных комбинаций с не менее чем двукратным превышением объема соревновательной нагрузки);
- модельно-ударные тренировки (то же, но в соревновательном регламенте с моделированием сбивающих факторов).

Моделируются как дни соревнований, так и соревновательные микро-циклы. На этапе предсоревновательной подготовки моделируются условия предстоящей соревновательной деятельности. На этапе непосредственной подготовки к соревнованиям доминирует комплексное моделирование соревновательных микроциклов.

#### 3.4.1. Модельные характеристики соревновательной деятельности

Важнейшими характеристиками соревновательной деятельности скалолазов высшей квалификации являются:

- техническое содержание и трудность проходимых спортсменом соревновательных трасс в дисциплине двоеборье.
- время прохождения трассы в рекордном формате в дисциплине «скорость».
- соревновательная надежность, стабильность.

Эти характеристики одновременно являются и важнейшими показателями уровня подготовленности скалолазов.

#### 3.4.2. Модельные характеристики призеров и финалистов ОИ-2024 в двоеборье.

Модель призера ОИ-2024 в соревнованиях по скалолазанию в дисциплине «двоеборье» включает в себя следующие компоненты:

- успешные выступления в обоих видах скального двоеборья;
- высокий уровень турнирной выносливости, обеспечивающей безошибочное выступления в соревнованиях ОИ-2024 в Париже;
- 100%-ная надежность как в квалификационных стартах, так и в финальных соревнованиях.
- успешные выступления и высокий рейтинг по двоеборью в предолимпийском сезоне.

Для завоевания золотой медали в многоборье, претендент должен удовлетворять следующим требованиям:

- совершенная техника лазания в дисциплинах трудность и боулдеринг;

- безошибочное преодоление соревновательных трасс;
- успешные, стабильные выступления с высокими результатами в дисциплинах боулдеринг и трудность, с призовыми местами в двух дисциплинах на ЧМ, ЧЕ предолимпийского и олимпийского сезона 2022-2023 гг.).

### 3.4.3. Модельные характеристики призеров и финалистов ОИ-2024 в скорости

Модель призера ОИ-2024 в соревнованиях по скалолазанию в дисциплине «скорость» включает в себя следующие компоненты:

- в первую очередь для Российских скоростников основным компонентом успешного выступления на ОИ 2024 является стабильность и надежность выступления на своих индивидуальных рекордных скоростях.

- спортсмен должен быть готов к скорости 5.7-5.8 сек. мужчины и 7.4-7.6 сек. женщины- в квалификации и 5,5-5,6 сек. мужчины и 7,1-7,3 сек. женщины – в финальной части на ЧЕ 2022.

Поскольку в Олимпийском цикле 2021-2024 олимпийские дисциплины изменятся (уйдет многоборье, а будет скорость и двоеборье) не представляется возможным сделать полноценные модельные характеристики по итогам ОИ 2020

До конца года IFSC должна внести изменения в Правила соревнований, в т.ч. должны быть приняты правила проведения соревнований в новой олимпийской дисциплине «двоеборье», которые в настоящий момент активно обсуждаются национальными федерациями.

После проведения ЧЕ 2022 по новым правилам ориентировочные модельные характеристики соревновательной деятельности призеров ОИ-2024 будут скорректированы по итогам ЧЕ-2022 г.

В таблице 11 представлены требуемые результаты соревновательной деятельности (целевые модельные характеристики) членов сборных команд Российской Федерации по скалолазанию в олимпийском цикле 2022-2024 гг.

Таблица 11 – Требуемые результаты для членов сборной команды Российской Федерации по скалолазанию в олимпийском цикле 2022 - 2024 гг. (окончательная оценка)

Дисциплина	Требуемый результат					
	Занятые места			Коррекция после ЧЕ/ЧМ		
	*ККТ	ЧМ	*ОКС	2022	2023	2024
Лазание на скорость	1-5	1-3	1			

*Примечание:* модельные характеристики корректируются после каждого ЧЕ и ЧМ

\*ККТ – континентальный квалификационный турнир

\*ОКС – отборочные квалификационные соревнования. Всего их планируется 4 шт.

### 3.4.4. Модельные характеристики технической подготовленности

Модельные характеристики технической подготовленности включают в себя следующие компоненты:

- совершенная техника прохождения трасс различного уровня в двоеборье;
- совершенная техника и безошибочное выполнение технических элементов в лазании на скорость на предельных скоростях;

- индивидуальный подбор «раскладов» в соответствии с антропометрические данными спортсменов;
- уверенное владение техническими элементами, дающими максимальные результаты;
- техническая избыточность, выражающаяся во владении не только безошибочной, но и перспективной техникой прохождения трасс;
- умение точно воспроизводить намеченный (оптимальный) вариант прохождения трассы в условиях действия сбивающих и неблагоприятных факторов, включая соревновательный стресс;
- высокая турнирная выносливость;

В скорости:

Для завоевания медали необходимо совершить 6 забегов на предельных для себя скоростях, в которых для победы допустима только одна ошибка, для завоевания серебряной медали - 2 для бронзовой – 3.

В двоеборье:

Для завоевания золотой медали необходимо пролезать 4 трассы боулдеринг 7с на флеш и 2 трассы 8b на онсайт трудности.

Для завоевания серебряной медали уметь пролезать 4 трассы 7с затратив не более 3 попыток. 2 трассы трудности 8b долезть до предпоследней оттяжки.

Для завоевания бронзовой медали необходимо пролезть не менее трёх трас 7с, одну из них на флеш. 2 трассы трудности 8b не долезть 2 оттяжки.

- высокая надежность прохождения трасс на контрольных тренировках, контрольных, отборочных и главных соревнованиях сезона;
- положительная динамика спортивной результативности.

Под сбивающими факторами понимаются срывы на разминке, шум трибун, эмоциональная реакция зрителей, высокие оценки соперников, недоброжелательное отношение судей, задержка вызова к снаряду, задержка с подачей стартового сигнала в соревнованиях на скорость, фальстарты соперников и пр.

Неблагоприятными факторами являются плохое самочувствие, застарелая травма или болезнь, отрицательная фаза индивидуальных биоритмов, недостаточная разминка.

Стресс-факторы - это чрезмерно высокий материальный стимул успешного выступления, обостренная конкуренция, жажда победы любой ценой, боязнь утратить свой имидж, потерять лицо и т.п.

#### 3.4.5. Модельные характеристики специальной физической подготовленности (СФП)

Целевые модельные характеристики СФП для мужской и женской сборных представлены в таблице 12.

Таблица 12. Модельные характеристики СФП сборной команды по скалолазанию

1	Подтягивания на одной руке в висе на перекладине (кол-во раз)	М	5
		Ж	5
2	Вис на перекладине на одной руке согнутой под углом 90° (сек)	Ж	0
		М	0
		Ж	25
		М	25,6
		Ж	3

			3
3	Вис на планке шириной 20- 30мм на одной руке (сек).	М	5,3
			5,8
		Ж	2,6
			2,8
4	Прыжок в высоту с вися двумя руками на планке шириной 20мм (см).	М	149
		Ж	86,5
5	Подтягивание в вися на перекладине (кол-во раз)	М	35
		Ж	28

6	Вис на планке шириной 20мм на двух руках (мин)	М	1.43
		Ж	0.37
7	Поднимание прямых ног на стенке (кол-во раз).	М	36
		Ж	27
8	Скручивание (кол-во раз).	М	33
		Ж	27
9	Шпагат (балл).	М	5
		Ж	5
10	Тест Копылова (сек)	М	8,2
		Ж	8,8
11	Индекс Руфье (балл).	М	5
		Ж	5

Нормативные требования к уровню специальной физической подготовленности скалолазов высокой квалификации

№	Оцениваемое	Пол	Нормы показателей развития СФП
---	-------------	-----	--------------------------------

п/п	контрольное упражнение		Низкий	Средний	Высокий	Очень высокий
1	Подтягивания на одной руке в висе на перекладине (кол-во раз)	М	<1	1-3	3-5	>5
		Ж	-	-	-	-
2	Вис на перекладине на одной руке согнутой под углом 90° (сек)	М	<11	11-18	18-35	>25
		Ж	<1,2	1,2-2,2	2,2-3	>3
3	Вис на планке шириной 20- 30мм на одной руке (сек)	М	<1,6	1,6-3,7	3,7-5,8	>5,8
		Ж	<1,4	1,4-2	2-2,8	>2,8
4	Прыжок в высоту с вися двумя руками на планке шириной 20мм (см)	М	<136	136-143	143-149	>149
		Ж	<72	72-79	79-86,5	>86,5
5	Подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз)	М	<27	27-31	31-35	>35
		Ж	<20	20-24	24-28	>28
6	Вис на планке шириной 20мм на двух руках (мин).	М	<1,07	1,07-1,25	1.25-1,43	>1.43
		Ж	<0.28	0.28-0,32	0.32-0,37	>0.37
7	Поднимание прямых ног на стенке (кол-во раз)	М	<26	26-31	31-37	>37
		Ж	<19	19-23	23-27	>27
8	Скручивание (кол-во раз).	М	<27	27-30	30-33	>33
		Ж	<19	19-23	23-27	>27
9	Шпагат (балл)	М	<4	4-4,5	4,5-5	5
		Ж	<4,5	4,5-5	5	5
10	Тест Копылова (сек)	М	>11,5	11,5-9,9	9,9-8,2	<8,2

		Ж	>12,6	12,6-10,7	10,7-8,8	<8,8
11	Индекс Руфье (балл)	М	<4	4-4,5	4,5-5	5
		Ж	<4	4-4,5	4,5-5	5

#### **4. Отбор спортсменов и формирование спортивной сборной команды Российской Федерации по скалолазанию**

Спортивные сборные команды Российской Федерации по скалолазанию формируются в соответствии с принципами и критериями, изложенными в приказе Минспорта России от 12 апреля 2018 г. № 339 «Об утверждении общих принципов и критериев формирования списков кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации и порядка утверждения этих списков»

##### **4.1 Основные принципы и критерии отбора спортсменов для участия в официальных соревнованиях олимпийского цикла 2022-2024 гг.**

Главная цель участия спортсменов в соревнованиях олимпийского цикла – подготовка к отбору на ОИ, участие в отборе и в последующем участие и достижение максимальных результатов на ОИ 2024 г. в Париже.

Отбор спортсменов для участия в крупнейших соревнованиях олимпийского цикла 2022-2024 гг. производится из состава кандидатов и резерва в сборную команду России на заключительном этапе подготовки. Он производится в соответствии с принципами и критериями утвержденными тренерским советом Федерации скалолазания России и по представлению главного (старшего) тренера спортивной сборной команды РФ.

Спортсмены, претендующие на включение в стартовый состав сборной команды должны обладать следующими качествами и выполнить следующие условия:

- стабильно показывать высокие результаты в соревнованиях, включенных в ЕКП
- показать в условиях отборочных соревнований и в коллективе сборной команды на тренировочных мероприятиях высокий уровень дисциплины, сознательности и ответственности; обладать устойчивыми морально-волевыми качествами;
- пройти антидопинговый контроль и не иметь по его данным положительных результатов;
- не иметь серьезных нарушений в состоянии здоровья и спортивных травм, препятствующих успешному выступлению на главных соревнованиях года (регулярное обязательное прохождение УМО).

Критерии отбора представляются главным тренером и утверждаются тренерским советом Федерации скалолазания России. Критерии отбора включают в себя следующие нормативные требования (оценки):

- Основным показателем является оценка уровня спортивных достижений.

Преимущество по этому главному критерию имеют спортсмены, способные претендовать на победу или завоевание призовых мест в главных соревнованиях года, что определяется их международным соревновательным опытом, показавшие наиболее высокие и стабильные спортивные результаты на международных соревнованиях последнего периода (международный рейтинг), стабильно показывавшими высокие спортивные результаты на Всероссийских соревнованиях, включенных в ЕКП (российский рейтинг)

- оценка показателей соревновательной деятельности (эффективности, надежности, стабильности);
- при необходимости оценка уровня спортивной подготовленности (готовности к выступлению в главном соревновании) показанной на специальных отборочных тренировочных мероприятиях;

Порядок формирования на базе критериев отбора составов для участия в международных соревнованиях определяется соответствующим Положением, утвержденным тренерским советом ФСР. Положение предусматривает приоритетное, при необходимости, участие в составе спортсменов ОСК.

Экспертная оценка необходимости приоритетного включения в состав спортсмена, осуществляется главным тренером по представлению тренерского штаба, отвечающего за подготовку спортсменов ОСК к участию в Олимпийских играх 2024 г.

#### **4.2 Принципы и критерии формирования сборной команды для участия в Олимпийских играх 2024 г.**

Международная Федерация скалолазания разыгрывает именные путевки на участие в Олимпийских играх в Париже. На протяжении квалификационного периода (август 2023 – апрель 2024 гг) будет разыграно по 14 именных лицензий среди мужчин и женщин в дисциплине «лазание на скорость» и по 20 именных лицензий в дисциплине «двоеборье». Максимальная квота от каждого НОК – 4 человека – 2 мужчины и 2 женщины.

#### **4.3 Принципы и критерии формирования спортивной сборной команды Российской Федерации по скалолазанию для участия в тренировочных мероприятиях**

Все тренировочные мероприятия спортивной сборной команды Российской Федерации по скалолазанию являются целевыми по подготовке к международным соревнованиям. Состав участников ТМ формируется старшими тренерами по дисциплинам. Основными критериями являются: отсутствие спортивных травм; уровень технико – тактической подготовки, высокая стрессоустойчивость. Наиболее высокие шансы на победу и завоевание призовых мест в МС на основании Российских и международных результатов спортсменов (международный и Российский рейтинг спортсменов) а также экспертная оценка тренерского штаба по подготовке к ОИ 2024 перспективности спортсмена на основании результатов их участия в предыдущих ТМ и/или последних высоких результатов соревнований, не дающих пока высокого рейтинга.

Программа тренировочного мероприятия может включать в себя контрольные старты, результаты которых в последствии могут учитываться при формировании составов на МС.

Часть тренировочных мероприятий носит статус подводящих ТМ к конкретным МС.

Часть тренировочных мероприятий включают в себя функции окончательного отбора, для чего в программу ТМ включаются отборочные старты для всех или части спортсменов, предварительно отобранных для участия в МС.

#### **4.4 Субъекты Российской Федерации, специализирующиеся на подготовке спортсменов высокого класса**

Скалолазание культивируется в 61 субъектах Российской Федерации.

На основании действующего Приказа Министерства спорта Российской Федерации скалолазание, как базовый вид спорта развивают 12 регионов:

Свердловская область, Челябинская область, Красноярский край, Республика Башкортостан, Воронежская область, Тюменская область, Пермский край, Республика Крым, г. Севастополь, ЯНАО, Калининградская область, Пензенская область.



## **5. Научно-методическое, медико-биологическое, медицинское и антидопинговое обеспечение сборной команды Российской Федерации по спортивному скалолазанию**

### **5.1 Научно-методическое обеспечение**

В соответствии с «Порядком материально-технического обеспечения, в том числе обеспечения спортивной экипировкой, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивных сборных команд Российской Федерации за счет средств федерального бюджета», утвержденным Приказом Минспорттуризма России от 27.05.2010 г. №525, научно-методическое обеспечение включает в себя основные мероприятия: систематический анализ динамики и структуры тренировочных нагрузок, обследования соревновательной деятельности, этапные комплексные и текущие обследования.

Основные задачи системы научно-методического обеспечения:

- выявление тенденций в видах спорта, научное предвидение путей развития основных факторов системы подготовки, прогнозирование спортивного результата, необходимого для успеха;
- моделирование и анализ соревновательной деятельности и различных сторон подготовленности спортсменов;
- программирование подготовки;
- контроль (ЭКО, ТО и ОСД) за ходом подготовки, физическим и функциональным состоянием спортсменов и разработка рекомендаций по коррекции тренировочного процесса;
- обеспечение участников олимпийской подготовки необходимой информацией.

В олимпийском цикле 2022-2024 г.г. планируется проведение мероприятий НМО с учетом следующих основных особенностей:

а) в процессе проведения ОСД будут решаться задачи по анализу технического мастерства членов сборной команды России, по определению соответствия уровня результатов конкретному этапу подготовки, по выявлению ключевых мест совершенствования техники скоростного лазания для повышения спортивных результатов;

б) показатели ОСД: характеристики движений спортсмена по данным видеокomпьютерного анализа (время реакции и прохождения дистанции как полностью, так и по отрезкам; средняя скорость прохождения дистанции; пройденный путь и прямолинейность перемещения (площадь под кривой траектории движения ОЦМ), а также характер их распределения на соответствующем графике; места наибольших ускорений и торможений на дистанции, а также характер их распределения на соответствующем графике), соотношение результатов на контрольных тренировках и соревнованиях по данным видеоанализа, динамика показателей техники в течении календарного года;

с) в процессе проведения ТО будут решаться задачи по определению текущего состояния членов сборной команды России, по разработке рекомендаций, связанных с различными сторонами подготовленности спортсменов.

д) показатели ТО: показатели переносимости нагрузок, анализ динамики результатов тестирований относительно выполнения тренировочных планов;

е) в процессе проведения ЭКО будут решаться задачи по анализу: физической подготовленности за прошедший этап в соответствии с тренировочными планами, функционального и психофункционального состояния, морфологического статуса.

ф) показатели ЭКО: антропометрические показатели, показатели уровня физической работоспособности, переносимости нагрузок, данные по уровням силовой и скоростно-силовой подготовленности, плиометрической подготовленности, гибкости, психофункционального

состояния, практические рекомендации по данным анализа выполненных нагрузок за предшествующий этап подготовки и по планированию на последующий этап.

Обследования соревновательной деятельности (ОСД) планируется проводить в соответствии со структурой и содержанием, представленными в таблице 13. Обследования будут организованы на контрольных тренировках в течении ТМ, а также в периоды проведения основных всероссийских соревнований (чемпионат России, кубок России). Для различного рода сравнений и сопоставлений с основными конкурентами целесообразно проведение таких обследований на чемпионатах мира и Европы. С целью повышения эффективности ОСД при обследовании техники планируется использование современных скоростных видеокамер со специальным программным обеспечением.

Таблица 13. Структура и содержание ОСД

Направленность обследования	Вид обследования (содержание работ)	Регистрируемые показатели/ оборудование, методики
Контроль технической подготовленности	Оценка технической подготовленности, выявление возможностей совершенствования техники	Временные, пространственные, кинетические и кинематические характеристики, траектория ОЦМ тела спортсмена в любой момент забега. Анализ видеоматериалов и протоколов соревнований и контрольных тренировок. Цифровые видеокамеры на штативах, в том числе скоростные, программы для монтажа и анализа видеоматериалов.

Этапные комплексные обследования (ЭКО) планируется проводить в соответствии со структурой и содержанием, представленными в таблице 14. Мероприятия научно-методического обеспечения по программе ЭКО будут организованы в период проведения УМО с учетом его данных, ТО и ОСД. По программе ЭКО в будущем планируется организация соответствующих исследований биохимических показателей.

Таблица 14. Структура и содержание ЭКО

Направленность обследования	Вид обследования (содержание работ)	Регистрируемые показатели/ оборудование, методики
Контроль тренировочных нагрузок	Анализ выполнения нагрузок за предшествующий этап подготовки по объемам и интенсивности	Сравнение планируемой и реализованной тренировочной работы по зонам интенсивности за прошедший (предшествующий) этап. Определение целей этапа в виде количественных показателей основных сторон подготовки. Анализ планов и дневников спортсменов, с использованием компьютерных технологий.
Функциональная	Определение уровня общей физической работоспособности	<u>Тест PWC-170</u> : выполнение на велоэргометре нескольких ступеней нарастающей нагрузки при пульсе 170 уд./мин., каждая из которых длится 5 мин., с интервалами отдыха между ними 3 мин. Позволяет оценить мощность аэробной системы энергообеспечения.
	Определение	<u>Вингейт-тест</u> : выполнение работы на

	уровня специальной работоспособности	велоэргометре работы с максимальной мощностью в течении 30 сек. И последующим взятием пробы лактата крови из пальца. Позволяет оценить состояние алактатной анаэробной и лактатной анаэробной систем энергообеспечения.
	Определение переносимости нагрузок	Сравнения показателей предыдущего ЭКО и ТО с текущими результатами, в частности кистевой динамометрии, пульса под нагрузкой и прыжкового теста, позволят судить о степени утомленности спортсмена сопоставляя их с данными дневников спортсменов.
Силовая	Определение уровня абсолютных и относительных силовых способностей	<u>Кистевая динамометрия:</u> сжатие с максимальным усилием цифрового тензодатчика Noгахоп, позволяющее определить абсолютную и относительную силу сгибателей пальце, а также баланс между правой и левой рукой.
		<u>Изометрическая тяга верхнего блока:</u> выполнение максимального тягового усилия руками в течении 5 сек. при помощи специального тренажера с зафиксированным блоком и цифровым тензодатчиком Noгахоп. Позволяет определить абсолютную и относительную силу мышц верхних конечностей.
		<u>Изометрическая тяга от середины бедра:</u> выполнение становой тяги с зафиксированным грифом на уровне середины бедра и стоя на динамометрической платформе. Позволяет определить абсолютную и относительную силу мышц-разгибателей тазобедренного сустава, а также индекс динамической силы, характеризующий способность спортсмена проявлять максимальные силовые способности в короткое время
		<u>Изокинетическое тестирование нижних конечностей на аппарате NitacNorm:</u> поочередное выполнение каждой ногой разгибаний и сгибаний в коленном суставе при разных угловых скоростях (т.е. разным сопротивлении), направленное на определение сбалансированности силовых способностей между передней и задней поверхностью бедра, а также функционального баланса между нижними конечностями.
Скоростно-силовая	Определение уровня способности быстро проявлять наибольшее усилие	<u>Прыжок руками из виса:</u> спортсмен выполняет максимальное мощное подтягивание с последующим отрывом рук от перекладины и закрепленным на поясе цифровым энкодером GumAware. Позволяет оценить, насколько эффективно спортсмен умеет взаимодействовать руками с опорой.

		<u>Прыжковый тест</u> состоит из двух упражнений – «прыжок из приседа» и «прыжок с подседанием» с использованием динамометрической платформы. В первом случае спортсмен совершает прыжок из статичного положения с согнутыми ногами практически до 90° в коленях ногами, а во втором – выполняет прыжок с резким подседанием из ИП стоя ноги на ширине плеч. Тестирование позволяет оценить, насколько эффективно спортсмен умеет взаимодействовать с опорой ногами и использовать упругие свойства мышц-разгибателей коленного сустава.
Плиометрические	Определение уровня развития реактивных свойств мышц	<u>Дроп-джамп тест</u> : выполнение спортсменом «прыжка в глубину» с различной высоты с фиксацией индекса реактивной силы при помощи . Позволяет определить умение спортсмена использовать упругие свойства сухожилий мышц нижних конечностей (в частности, ахиллова сухожилия).
		<u>Тест 10/5</u> : выполнение спортсменом 10 прыжков на прямых ногах на месте с фиксацией индекса реактивной силы при помощи . Позволяет оценить упругие свойства сухожилий стоп (ахилловых сухожилий) при нескольких непрерывных прыжках.
Гибкость	Определение мобильности основных суставов, участвующих в движениях	<u>Выкрут палки, «лягушка», «мост»</u> : выполнение спортсменом указанных гимнастических упражнений с фиксацией расстояния между контрольными точками. Позволяет оценить амплитуду движения в ключевых суставах.
Морфологический статус	Определение антропометрических и морфологических показателей	Рост; общая масса тела; тощая масса тела, жировая масса; масса мышц; длины и обхваты сегментов тела; измерение жировых складок на 2-5 избранных сегментах тела, связанных со спецификой лазания на скорость в спортивном скалолазании. Антропометрические методы исследования и биоимпедансный метод.

Текущие обследования (ТО) планируется проводить в соответствии со структурой и содержанием, представленными в таблице 15. Мероприятия научно-методического обеспечения по программе ТО также будут организованы в период проведения ТМ.

Таблица 15. Структура и содержание ТО

Направленность обследования	Вид обследования (содержание работ)	Регистрируемые показатели/ оборудование, методики
Функциональная	Определение переносимости нагрузок	Анализ динамики показателей прыжкового теста, кистевой динамометрии, пульса в покое, оценки мышечной боли, продолжительности сна, а также

		динамика среднего времени забегов по 15м. эталонной трассе на протяжении ТМ.
Психологическая	Оценка психоэмоционального состояния	Субъективные оценки по 10-ти бальной шкале общего самочувствия, бодрости/сонливости, желания тренироваться, качества сна, чувства восстановленности и восприятия тяжести нагрузки (RPE).
Контроль нагрузок	Контроль и анализ выполнения тренировочных нагрузок за исследуемый период	Сравнение планируемой и реализованной тренировочной работы. Программа анализа нагрузок на базе Excel и Google Data Studio. Сравнение результатов батареи тестов, разработанных для ТО и направленные на целевые физические качества.
Контроль технической подготовленности	Оценка технической подготовленности	Сбор и анализ пространственно-временных, кинетические и кинематические характеристик в любой момент забега при помощи видеоанализа, требующего использования цифровых видеокамер, в том числе скоростных, программ для монтажа и анализа видеоматериалов. Сбор и анализ статистических данных по техническим тренировкам при помощи электронного журнала на базе Excel и Google Data Studio.

В настоящее время сборная команда России по спортивному скалолазанию, специализирующаяся в дисциплине «скорость», не обеспечена на должном уровне специалистами и средствами для научно-методического обеспечения спортсменов.

Для повышения эффективности НМО целесообразно инициировать выполнение НИР по актуальным для спортивного скалолазания проблемам, представленным в Приложении 4. Изучение этих тем может быть выполнено при поддержке ЦСТ «Москомспорта» и ФМБА.

В таблице 16 показаны основные целевые индикаторы системы научно-методического обеспечения спортсменов сборной команды Российской Федерации по спортивному скалолазанию. В таблицах 17 и 17.1 на примере 2021 года подробно и на последующие годы схематично представлены календарные планы мероприятий НМО. В каждом году олимпийского цикла планы могут уточняться, но основная стратегическая линия – проведение мероприятий НМО на большинстве ТМ и соревнованиях (в том числе дистанционно) с участием основных составов мужской и женской сборных команд должна сохраниться.

*Таблица 16. Целевые индикаторы системы научно-методического обеспечения спортсменов сборной команды Российской Федерации по спортивному скалолазанию в олимпийском цикле 2022-2024 гг.*

№ п/п	Показатели	2021	2022	2023	2024
1	Охват спортсменов ССК мероприятиями НМО. Основной состав, %	90	100	100	100
2	Выполнение календарного плана	90	100	100	100

	мероприятий НМО, %				
3	Выполнение модельных характеристик соревновательной деятельности, %	91-95	96-98	98-99	100
4	Выполнение объема тренировочной нагрузки, %	100	100	100	100
5	Материально-техническое обеспечение %	90	100	100	100
6	Кадровое обеспечение, %	95	100	100	100



П - переходный период; В - восстановительный этап; Б.под - базовый подготовительный этап; сп.подг. - специальный подготовительный этап; Предс.и С - предсоревновательный период и соревнования; предс.-предсоревновательный этап: с.подг с эл.предс. – специальный подготовительный этап с элементами предсоревновательной подготовки;

Таблица 17.1. Календарный план мероприятий научно-методического обеспечения спортивной сборной команды Российской Федерации по спортивному скалолазанию (мужчины, женщины - основной состав) в олимпийском цикле 2022-2024 гг. (На примере 2021г).

Наименование этапа	Сроки этапа	Мероприятие	Сроки мероприятия	Кол-во мероприятий НМО, тип, кол-во чел./обсл.	Задачи этапа (формулируются главным тренером)	Индикаторы эффективности этапа (с указанием этапных модельных характеристик)
<b>Подготовительный 1</b>	янв	Подготовка в регионах, выполнение программ подготовленных ТШ сборной РФ	янв 2021		1. Развивающая функциональная подготовка (силовая). 2. Развитие скоростных качеств и скоростную выносливость.	
	10 фев - 5 март	ТМ, Воронеж	10 - 25 фев 2021	ТО, 20 чел/обсл	1. Развитие скоростных и специальных скоростно-силовых способностей. 2. подготовка к КР.	Показатели ТО согласно приложению
			24 - 25 фев 2021	ЭКО*, 20 чел/обсл		Показатели ЭКО согласно приложению
		Подготовка в регионах, выполнение программ подготовленных ТШ сборной РФ	26 фев - 5 март 2021		1. Поддержание скоростных и специальных скоростно-силовых способностей. 2. подготовка к КР	
<b>Предсоревновательный 1</b>	6 март - 29 апр	Кубок России, Воронеж	06 - 10 март 2021	ОСД, 25 чел/обсл	1. получение соревновательной практики. 2. Контроль	Контрольные соревнования -



					параметров технической подготовленности	показатели ОСД согласно приложению
		Чемпионат России, Тюмень	08 - 12 апр 2021	ОСД, 25 чел/обсл	1. получение соревновательного опыта. 2. развитие психологической устойчивости. 3. формирование сборной РФ для участия в МС	1-3 место для отбора на ЧМ
		ТМ, Тюмень	13 - 29 апр 2021	ТО, 18 чел/обсл	1. Поддержание скоростных и специальных скоростно-силовых способностей. 2. коррекция тренировочных планов на основании результатов ТО. 3. подготовка к МС	Показатели ТО согласно приложению
<b>Соревновательный 1</b>	30 апр - 13 июн	ЭКМ, Китай	30 апр - 2 мая 2021	ОСД, 12 чел/обсл	Получение соревновательной практики в МС, выигрыш призовых, повышение международного рейтинга, соперничество за Большой Кубок	1-3 место для отбора на ЧМ, 1-8 место для рейтинга
		ЭКМ, Корея	07 - 09 мая 2021	ОСД, 12 чел/обсл	Получение соревновательной практики в МС, выигрыш призовых, повышение международного рейтинга, соперничество за Большой Кубок	1-3 место для отбора на ЧМ, 1-8 место для рейтинга
		ЭКМ, США	11 - 13 июня 2021		Получение соревновательной практики в МС, выигрыш призовых, повышение международного рейтинга, соперничество за Большой Кубок	1-3 место для отбора на ЧМ, 1-8 место для рейтинга
<b>Подготовительный 2</b>	15 июн - 31 авг	ТМ, Тюмень	15 - 16 июня 2021	ЭКО*, 18 чел/обсл	1. Совершенствование скоростных и специальных	Показатели ЭКО согласно приложению

			15 - 30 июня 2021	ТО, 18 чел/обсл	скоростно-силовых способностей. 2. внесение изменений в тренировочные планы на основании анализа полученных данных в сопоставлении с соперниками. 3. подготовка к МС	Показатели ТО согласно приложению
		ЭКМ, Швейцария	01 - 07 июля 2021	ОСД, 12 чел/обсл	Получение соревновательной практики в МС, выигрыш призовых, повышение международного рейтинга, соперничество за Большой Кубок	1-3 место для отбора на ЧМ, 1-8 место для рейтинга
		ТМ, Алушта	08 - 30 июля 2021	ТО, 18 чел/обсл	1. Поддерживающая функциональная подготовка 2. отработка по индивидуальным программам, направленным на совершенствование техники	Показатели ТО согласно приложению
		Подготовка в регионах, выполнение программ подготовленных ТШ сборной РФ	1 - 31 авг 2021		1. Развитие скоростных и специальных скоростно-силовых способностей.	
<b>Предсоревновательный 2</b>	01 - 14 сент	ТМ, Тюмень	01 - 14 сент 2021	ТО, 14 чел/обсл	1. Подведению к пику формы. 2. подготовка к ЧМ	Показатели ТО согласно приложению
<b>Соревновательный 2</b>	15 - 21 сент	Чемпионат Мира, Москва	15 - 21 сент 2021	ОСД, 10 чел/обсл ЭКО*, 10 чел/обсл	Завоевание призовых мест	Медальный план: 2-3 место муж, 3 место жен
<b>Восстановительный</b>	22 - 30 сент	Подготовка в регионах, выполнение программ подготовленных ТШ сборной	22 - 30 сент 2021		1. Активное восстановление	

		РФ				
<b>Предсоревновательный 3</b>	01 - 14 окт	ТМ, Тюмень	01 - 14 окт 2021	ТО, 14 чел/ обсл	1. Совершенствование скоростных и специальных скоростно-силовых способностей. 2. внесение изменений в тренировочные планы на основании анализа полученных данных в сопоставлении с соперниками. 3. подготовка к МС	
<b>Соревновательный 3</b>	15 - 24 окт	ЭКМ, Китай	15 - 17 окт 2021	ОСД, 12 чел/обсл	Получение соревновательной практики в МС, выигрыш призовых, повышение международного рейтинга, соперничество за Большой Кубок	1-3 место для рейтинга
		ЭКМ, Индонезия	23 - 24 окт 2021	ОСД, 12 чел/обсл	Получение соревновательной практики в МС, выигрыш призовых, повышение международного рейтинга, соперничество за Большой Кубок	1-3 место для рейтинга
<b>Восстановительный</b>	нояб	ТМ, Юг-Спорт (Сочи)	нояб 2021 (3 недели)	ТО, 18 чел/ обсл	1. Активное восстановление	Показатели ТО согласно приложению
<b>Подготовительный 1 сезона 2022</b>	дек	Подготовка в регионах, выполнение программ подготовленны х ТШ сборной РФ	дек 2021		1. Втягивающая функциональная подготовка. 2. Развитие общей аэробной выносливости.	

Таблица 18. Календарный план мероприятий научно-методического обеспечения сборной команды Российской Федерации по спортивному скалолазанию (основной состав) в другие годы олимпийского цикла 2022-2024 гг. (с учетом 2021 г.)

Год	Месяц											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Мероприятия НМО												
2021		ЭКО, ТО	ТО, ОСД	ТО, ОСД	ТО	ТО, ОСД	ТО, ОСД	ТО, ЭКО	ТО, ОСД		ОСД	
2022		ЭКО, ТО	ТО, ОСД	ТО, ОСД	ТО, ОСД	ТО	ТО, ОСД	ЭКО, ОСД	ОСД	ТО	ЭКО, ОСД	
2023		ЭКО, ТО	ТО, ОСД	ТО, ОСД	ТО, ОСД	ТО	ТО, ОСД	ЭКО, ОСД	ТО, ОСД		ЭКО, ОСД	
2024		ЭКО, ТО	ТО, ОСД	ТО, ОСД	ТО, ОСД	ТО	ТО, ОСД	ЭКО, ОСД	ТО, ОСД		ЭКО, ОСД	

## 5.2. Медико-биологическое и медицинское обеспечение

Медицинское обеспечение подготовки сборных команд представляет собой комплекс мероприятий, направленных на повышение эффективности подготовки, социальной защищенности, сохранение здоровья спортсменов сборных команд России.

С мая 2018 года оказание медицинского и медико-биологического обеспечения осуществляется в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 30.05.2018 № 288н "Об утверждении Порядка организации медико-биологического обеспечения спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации"

Медицинское обеспечение членов сборных команд направленно на улучшение адаптации к повышенным физическим и психоэмоциональным нагрузкам, поддержание высокой физической работоспособности, обеспечение достижения высших спортивных результатов, которое осуществлялось в соответствии с положениями Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой ЮНЕСКО на 33 сессии 19 октября 2005 г. в Париже и ратифицированной Федеральным законом Российской Федерации от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ "О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте".

Было организовано и оказывалась медицинская помощь следующих видов:

- первичная медико-санитарная помощь;
- скорая, в том числе скорая специализированная, медицинская помощь;
- специализированная, в том числе высокотехнологичная, медицинская помощь.

Углубленное медицинское обследование (УМО) спортсменов сборной команды РФ является основной формой их медицинского обеспечения, и проводится в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" В соответствии с Приложением 2 данного приказа проводилась УМО по программе углубленного медицинского обследования для лиц, занимающихся спортом на этапе высшего спортивного мастерства.

Углубленное медицинское обследование (УМО) спортсменов сборных команд РФ осуществляется в медицинских организациях с целью получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, состоянии здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности. По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, ее соответствие функциональным возможностям организма спортсмена, правильность режима применения нагрузок с целью допуска спортсмена к участию в соревнованиях.

УМО спортсменов сборных команд проводится для решения следующих задач:

- выявление заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом, ограничивающих спортивную работоспособность;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угрозы жизни);
- диагностика физического развития спортсмена и его изменений в процессе цикла подготовки в зависимости от направленности тренировочного процесса и спортивного мастерства;
- оценка уровня функционального состояния организма с учетом факторов риска, данных о состоянии здоровья, разработка рекомендаций по коррекции индивидуальных планов подготовки;
- определение уровня резервных возможностей организма спортсмена с учетом этапа подготовки;
- выдача рекомендаций по поддержанию здоровья спортсмена;
- заключение о допуске спортсмена по состоянию здоровья и другим медицинским критериям к тренировочным занятиям и соревнованиям;
- назначение индивидуальных реабилитационных и восстановительных мероприятий, обоснованных выявленными особенностями здоровья, функционального состояния, показателями адаптации организма к нагрузкам.

УМО состоит из основной программы, проводимой по медицинским показаниям спортсмена, дополнительных исследований и консультаций специалистов сверх основной программы, а также лабораторной программы. Программа УМО унифицирована и включает в себя:

Таблица 19. Программа УМО

<b>Врачебное обследование консультации специалистов</b>	<b>Функционально-диагностическое исследование</b>	<b>Лабораторные исследования</b>	<b>Биохимический анализ крови</b>
-Терапевт -Травматолог-ортопед - Хирург - Невролог Оториноларинголог - Офтальмолог	ЭКГ (в покое в 12 отведениях)  ЭхоКГ  Спирография	- Клинические анализ мочи - Клинический анализ крови (на автоматическом газоанализаторе) с	Биохимический анализ крови (включая кортизол, тестостерон, трийодтиронин Т3 общий, тироксин Т4

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Кардиолог</li> <li>- Гинеколог</li> <li>- Уролог</li> <li>- Дерматовенеролог</li> <li>- Стоматолог</li> <li>- Психолог</li> <li>- Врач по спортивной медицине</li> </ul>	<p>Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год)</p> <p>УЗИ органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы</p> <p>Тестирование физической работоспособности и толерантности к физической нагрузке: велоэргометрия или тредмил-тест с субмаксимальной (PWC170) или максимальной (до отказа от работы) нагрузками, в том числе с проведением газоанализа: до отказа от работы - для циклических видов спорта и спортивных игр; PWC170 - для спортивных единоборств, скоростно-силовых и сложно-координационных видов спорта</p>	<p>микроскопией мазков, подчетом тромбоцитов и ретикулоцитов и определением СОЭ</p>	<p>общий, тиреотропный гормон (ТТГ); аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспартатаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК); глюкозу, холестерин, триглицериды, фосфор, натрий, кальций, калий, магний, хлориды, железо, половые гормоны соответственно полу спортсмена) Анализ крови на ВИЧ, вирусные гепатиты, сифилис</p>
---	--	---	--

По медицинским показаниям проводились дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования. По результатам УМО в кратчайшие сроки проводилось лечение и реабилитация спортсменов, что практически не нарушало тренировочного плана-графика.

УМО проводится два раза в год, сроки определяются задачами единого календарного плана.

Таблица 20. Календарный план углубленных медицинских обследований спортсменов сборной команды Российской Федерации по скалолазанию в олимпийском цикле 2022-2024 гг. (На примере 2022г.)

2021	Месяц											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Мероприятия МО											
Осн. Состав (мужчины и женщины)		УМО 1					УМО 2					
Юниорки, юниоры, юноши, девушки 14-19 лет	УМО 1						УМО 2					

Оказание медицинской помощи при проведении учебно-тренировочных мероприятий включает:

- допуск к занятиям спортом и спортивным соревнованиям, углубленные медицинские обследования спортсменов;
- текущее медицинское наблюдение за спортсменами;
- этапные (периодические) медицинские обследования спортсменов;
- врачебно-педагогические наблюдения за спортсменами.

Целью оказания медицинской помощи при проведении учебно-тренировочных мероприятий является повышение эффективности учебно-тренировочного процесса, функциональных возможностей организма спортсмена.

Решение о допуске к занятиям спортом принимается на основании обследования спортсмена при условии отсутствия морфологических и функциональных отклонений, влекущих при увеличении интенсивности процессов основного обмена веществ жизненно опасные нарушения функций организма или морфологические отклонения от нормы.

Восстановительные мероприятия проводятся после интенсивных физических нагрузок, а также перенесенных травм. Целью таких мероприятий является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях. Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки. Восстановительные мероприятия после перенесенных травм, заболеваний проводятся на базе лечебных учреждений ФМБА России.

Восстановительные мероприятия после интенсивных физических нагрузок проводятся в текущем режиме врачами сборных команд РФ, а также в медицинских центрах федеральных спортивных баз (Воронеж, Тюмень, Калининград)

Программа текущего врачебного контроля спортсменов сборной команды РФ по скалолазанию в условиях ТМ представлена в таблице.

Таблица 21. Программа текущего врачебного контроля

п/п	Цель обследования	Используемая методика (аппаратура)	Регистрируемые показатели
1	Определение переносимости нагрузок, Оценка текущего состояния ССС	Электрокардиограф, кардиомонитор «Полар», тонометр, спирометр, биоимпедансный анализатор «Медасс» Опрос спортсменов.	Определение состояния ССС, variability сердечного ритма, неинвазивное измерение различных физиологических показателей центральной и периферической гемодинамики, функции дыхания, температуры тела, активности мозга и метаболизма, уровень гемоглобина, мочевины, КФК, трансаминаз, микроэлементов. Выясняются данные про сон, аппетит, желание тренироваться у спортсмена

Реализация текущего медико-биологического и медицинского обеспечения требует соответствующего кадрового и материально-технического сопровождения.

Таблица 22. Наличие и потребность средств медико-биологического и медицинского обеспечения спортсменов сборной команды РФ по скалолазанию

Направленность медико-биологического обеспечения	Средства МБО и МО (оборудование)	Наличие	Потребность
Диагностика состояния здоровья	Автоматический тонометр для измерения АД и ЧСС	5	0
	Прибор для определения Hb,La,Gl. Dr.Muller	0	2
	Анализатор состава тела Медасс	1	2
	Термометр электронный медицинский OMRON	6	0
	Измеритель лактата в капиллярной крови Lactate Pro 2	0	2
	Электрокардиограф двенадцатиканальный	4	0
Восстановитель-ные мероприятия	Ингалятор компрессорный OMRON	4	0
	Портативный аппарат магнитотерапии Магсел	4	0
	Электростимулятор	2	2
	Аппарат портативный д/ электро и ультразвуковой терапии	2	2
	Аппарат д/лазерной терапии	2	2
	Аппарат для массажа	2	2



	электростатическим полем, Хивамат		
	Мобильная система д/локальной криотерапии GameReady	2	2
	Аппарат мышечной контрпульсации Cardiola	2	4
	Аппарат УВЧ терапии	0	1
	Аппаратура лимфодренажа(прессотерапия) для	2	10
	Аппарат Текар-терапии	0	1

При заболеваниях и повреждениях необходимыми условиями восстановления спортсмена являются адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитываются клиническое течение заболевания или особенности повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Эффективная нагрузка на врачей и массажистов:

- на одного врача не более 16 спортсменов;
- на одного массажиста не более 7-8 спортсменов

*Таблица 23. Наличие и потребность в специалистах медико-биологического профиля в сборной команде Российской Федерации по скалолазанию*

Специалисты различного профиля	Наличие	Потребность (дополнительно)
Врач	3	2
Массажист	4	2
Врач мануальной терапии, остеопат	0	1
Психолог	1	0
Диетолог	0	1

Основными критериями эффективности системы медико-биологического и медицинского обеспечения являются:

- охват спортсменов сборной команды по виду спорта мероприятиями МБО и МО (количество спортсменов соотнесенных с общей численностью сборной команды %);
- выполнение календарного плана прохождения УМО (фактическое выполнение к общему объему мероприятий %);
- материально-техническое и кадровое обеспечение системы МБО и МО (фактическое количество, соотнесенное с потребностями сборной команды %).

Таблица 24. Целевые индикаторы системы медико-биологического и медицинского обеспечения спортсменов сборной команды Российской Федерации по скалолазанию и резерва в олимпийском цикле 2022-2024 гг.

№	Показатели	2022	2023	2024
1.	Охват спортсменов сборной команды мероприятиями МБО и МО, %	80-90	90-100	90-100
2.	Выполнение календарного плана УМО, %	100	100	100
3.	Количество спортсменов имеющих отклонения в состоянии здоровья, %	нет	нет	нет
4.	Материально-техническое обеспечение, %	90-95	100	100
5.	Кадровое обеспечение, %	100	100	100

### 5.3. Антидопинговое обеспечение

На сайте ФСР создан раздел, посвященный антидопинговой тематике, размещена и обновляется актуальная информация по его основным подразделам, включая международные регламентирующие документы и законодательство Российской Федерации в сфере предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним.

Реализован комплекс мер, направленных на формирование устойчивой и сбалансированной системы антидопингового образования, соответствующая анкета РУСАДА с ответами на вопросы заполнена и выслана в РУСАДА.

Разработка и утверждение Образовательной антидопинговой стратегии общероссийской спортивной федерации на 2022-2025 гг. с целью дальнейшей ее реализации находится в стадии разработки и будет предоставлена на рассмотрение конференции ФСР в декабре 2021 г. План-график антидопинговых информационно-образовательных мероприятий общероссийской спортивной федерации, с внесением в него в случае необходимости изменений, также отослан в образовательный отдел РУСАДА с целью координации действий ;

Организация обучения целевых аудиторий согласно Плану-графику антидопинговых информационно-образовательных мероприятий ФСР,

Ведётся учет лиц, получивших антидопинговое образование по итогам очных информационно-образовательных мероприятий, а также прошедших он-лайн обучение (Тригонал);

*Таблица 25. Календарный план антидопинговых информационно-профилактических мероприятий сборных команд Российской Федерации по скалолазанию в Олимпийском цикле 2021 – 2024 гг.*

Год	Месяц											
	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>
	Информационно-профилактические мероприятия											
<u>2021</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>
<u>2022</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>
<u>2023</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>1</u>
<u>2024</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>

До 20 числа каждого месяца уточнённая информация о времени, месте и составе участников мероприятий из ЕКП отправляется в РУСАДА для формирования списка спортсменов в целях проведения тестирования, как соревновательного, так и внесоревновательного. Для уведомления и дальнейшего сопровождения спортсменов о включении их в регистрируемые национальные и международные пулы тестирования в создана беседа в WhatsApp.

Помощь и контроль за своевременным и правильным заполнением своих профилей в АДАМС спортсменами посредством напоминания в беседе WhatsApp. Перед поездкой на ОИ Париж 2024 - организация и контроль за прохождением обязательных образовательных семинаров РУСАДА спортсменами и специалистами, включёнными в делегацию.

На проводимых в России международных соревнованиях содействие ИДК в проведении тестирования в соответствии с порядком проведения допинг-контроля на международных соревнованиях, выдача им регистрационных карточек, открывающих им доступ во все зоны соревнований.

Оперативно направление в РАА «РУСАДА» и международную федерацию по виду спорта любой информации, указывающей на нарушение или связанной с нарушением антидопинговых правил, оказание содействия в проведении расследований случаев нарушений антидопинговых правил.

Поддержание связи с медицинской и антидопинговой комиссии IFSC.

Ведение учёта решений, принятых в отношении спортсменов и персонала спортсменов в связи с нарушениями ими антидопинговых правил.

Организация работы по антидопинговому обеспечению в региональных спортивных федерациях, включая формирование устойчивой системы взаимодействия с лицами, ответственными за организацию работы по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в такой федерации находится в стадии становления. На предстоящей в декабре конференции ФСР

данный вопрос будет обсуждён с руководителями региональных федераций для выработки общего решения.

При необходимости, по обращению, проведение консультаций со спортсменами и персоналом по вопросам антидопингового обеспечения по следующим каналам: лично на семинарах, соревнованиях и ТМ, по телефону и в социальных сетях.

Принимать участие в совещаниях Мин спорта, РУСАДА, ОКР, посвященных проблемам антидопинга.

Взаимодействие с международными организациями, в том числе международной федерацией по виду спорта (IFSC) , Минспортом России, ФМБА России, РАА «РУСАДА», ОКР, другими российскими организациями по вопросам предотвращения допинга и борьбы с ним.

Своевременное направление на обучение, организованное для лиц ответственных за противодействие допингу в спортивных федерациях в олимпийском университете при РМО и в РУСАДА.

#### **5.4 Использование передовых методик в подготовке спортивной сборной команды Российской Федерации**

Передовые методики в подготовке скалолазов-скоростников сборной команды России в олимпийском цикле 2022-2024 гг. очень важны для развития спортивного скалолазания. Анализ существующей методической литературы показал недостаточную изученность дисциплины «скорость». Поэтому в 2021 г. были определены ведущие физические качества и намечены желаемые ориентиры ключевых показателей в избранных тестах. В 2022 г. основные силы будут направлены на обоснование методики технической подготовки в скоростном лазании. С этой целью при планировании и анализе тренировочных нагрузок предполагается использовать интерактивный электронный дневник спортсмена для контроля воздействия тренировочной нагрузки и инновационное оборудование в сфере спортивной подготовки (например, линейные датчики перемещений Gym Aware или системы тренировки и тайминга Fusion Sport SmartSpeed). Помимо этого, планируется систематическое проведение текущего контроля (ТО) в рамках тренировочных мероприятий и этапных комплексных обследований (ЭКО) на базе ГУ ЦСТиСК «Москомспорта», которые также будут использоваться для выявления наиболее одаренных спортсменов. Сопоставление результатов тестов ТО и ЭКО с данными электронного дневника спортсмена позволит не только вести контроль подготовленности спортсменов, но и сформировать научно-обоснованную методику физической подготовки в скоростном лазании.

Другим важным аспектом подготовки скалолазов является техника выполнения соревновательных упражнений. На каждом этапе подготовки совершенствование технических умений и навыков требует повышенного внимания, поскольку данный вид спорта предъявляет повышенные требования к координационным способностям спортсмена. С целью обоснования базовых аспектов техники в лазании на скорость, а также контроля и анализа ее индивидуальных особенностей у ведущих спортсменов планируется совместно использовать электронный журнал тренировок и современное оборудование – скоростные видеокамеры Sony FDR-AX700 4K HDR и самостоятельно разработанное ПО для видеоанализа на основе Microsoft Excel и Kinovea. С помощью Минспорта и ОКР планируется также усовершенствовать техническую и программную оснащенность КНГ для обеспечения процесса сопровождения и подготовки сборной команды РФ по скалолазанию в дисциплине «скорость».

## **5.5 Средства повышения работоспособности и восстановления, используемые при подготовке сборной команды России по скалолазанию**

Большое значение в подготовке скалолазов сборной России имеют средства восстановления. Это особенно важно в условиях планируемого повышения интенсивности тренировочного процесса. В предстоящем олимпийском цикле предполагается использовать хорошо зарекомендовавшие себя бальнеологические и физиотерапевтические средства восстановления, массаж.

Более тщательно предполагается использовать педагогические методы восстановления, прежде всего рациональное распределение нагрузок в недельных циклах: их вариативность, чередование больших, малых и средних нагрузок, уточнение оптимальных величин нагрузок с учетом их переносимости спортсменами.

Из имеющихся средств восстановления планируется расширить использование криокамеры.

## **6. Тренировочные условия и используемые спортивные базы при подготовке сборной команды Российской Федерации по скалолазанию**

Спортивные базы для централизованной подготовки спортивных сборных команд Российской Федерации по скалолазанию (ФГБУ ТЦСКР «Крымский», СЦ Гран-При в г. Воронеж, СК им В. П. Сухарева в г. Пермь, спортивные базы в г. Тюмени и Калининграде) соответствуют достаточно высоким требованиям. В 2022 году планируется открытие крупнейшего центра скалолазания в России – в г. Москва, на базе ФАУ МО РФ ЦСКА.

### **6.1 Место проведения и условия подготовки спортивной сборной команды РФ к Олимпийским играм 2024 года на заключительном этапе**

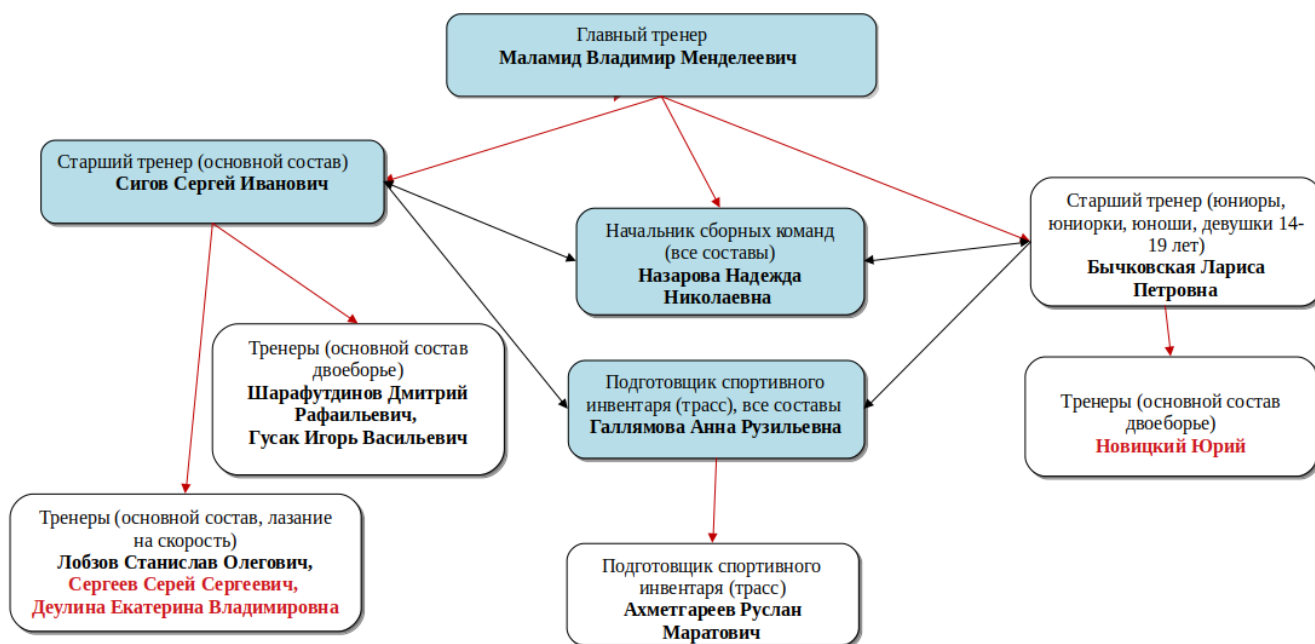
На базе центра скалолазания в г. Москва планируется подготовка спортсменов сборной команды Российской Федерации на заключительном этапе к Играм в Париже. В отдельных случаях управление подготовкой на местах будет осуществляться личными тренерами под контролем главных и старших тренеров сборной команды Российской Федерации.

## 7. Организационная структура спортивной сборной команды Российской Федерации по скалолазанию.

На сегодняшний день организационная структура включает в себя 9 ставок тренеров и специалистов:

- 1 – главный тренер (Маламид В. М.)
  - 1 – старший тренер (Сигов С. И.)
  - 1 – начальник команды (Назарова Н. Н.)
  - 3 – тренеры по видам (Гусак И. В., Шарафутдинов Д. Р., Лобзов С. О.)
  - 1 – тренер молодежной сборной команды (Бычковская Л. П.)
  - 2 – специалист по подготовке трасс (Галлямова А. Р., Ахметгареев Р.)
- (таблица 2021 года)

Структура тренерского штаба сборной команды России по скалолазанию на 2022-2024 год  
(тренеры и специалисты, стоящие на ставках в ФГБУ ЦСП, потребности в ставках)



Однако, в связи с увеличением числа Олимпийских дисциплин, с 2022 года Федерации скалолазания России желательное увеличение количества ставок для специалистов работающих с ОСК.

Таблица 26. Состав комплексно-научной группы в олимпийском цикле 2022 – 2024 гг.

№	Ф.И.О.	Должность	Звание	Регион
1.	Ваваев Александр Владимирович	Руководитель КНГ	кбн	Москва
2.	Сарычев Дмитрий Валериевич	Член КНГ		Пермский край

Таблица 27. Тренерский совет спортивной сборной команды Российской Федерации по скалолазанию в олимпийском цикле 2022 – 2024 гг.

Состав тренерского совета		Регион
1	Маламид В.М.	Воронеж
2	Сигов С.И	Челябинск
3	Шарафутдинов Д.Р.	Екатеринбург
4	Гусак И.В.	Москва
5	Лобзов С.О.	Тюмень
6	Сергеев С.С.	Тюмень
7	Деулина Е.В.	Екатеринбург
8	Бычкова Л.П.	Екатеринбург
9	Степанова Л.А.	Уфа
10	Дрягина Ю.А.	Красноярск
11	Чертов А.В.	Калининград
12	Титова Н.А.	Челябинск
13	Брагина Д.Ю.	Новосибирск
14	Кауров В.О.	Санкт Петербург
15	Тимофеев Д.В.	Пермь



## 8. Повышение квалификации тренеров и специалистов

Современная система подготовки и воспитания спортсменов сборной команды России по скалолазанию предъявляет высокие требования к профессиональному уровню тренеров и специалистов, объему их фундаментальных знаний и практических навыков в области теории и методики спортивной тренировки, педагогики, спортивной физиологии, биомеханики и других областей знания.

Система подготовки и повышения профессиональной квалификации тренеров и специалистов сборной команды по скалолазанию включает:

- повышение уровня профессионального образования тренеров на основе расширения теоретических и методических знаний о подготовке спортсменов высшей квалификации путем реализации тематического плана программы «Повышения квалификации тренеров по скалолазанию»;
- совершенствование тренерского мастерства и практических навыков подготовки спортсменов высокой квалификации путем стажировок на централизованной подготовке сборной команды России по скалолазанию;
- переподготовка в специализированных институтах по профилю работы - для врачей, массажистов, психологов;
- изучение и анализ материалов и отчетной документации специалистов комплексной научной группы;
- расширение специальных знаний на конференциях, семинарах, тренерских советах сборных команд России по актуальным вопросам спортивной подготовки;
- изучение специальной литературы и методических рекомендаций по важнейшим вопросам спортивной подготовки сильнейших спортсменов-скалолазов с учетом новейших данных, в том числе зарубежных;
- изучение итоговой информации и промежуточных результатов выполнения мероприятий Комплексной целевой программы ;
- проведение ежегодного семинара-совещания ведущих специалистов по виду спорта, на котором заслушиваются и обсуждаются отчеты ведущих тренеров, специалистов КНГ, врачей и др. специалистов, разрабатывается стратегия подготовки сильнейших спортсменов и ближайшего резерва.
- проведение аттестационных мероприятий с выдачей сертификата и (или) диплома о повышении квалификации установленного образца.

Для повышения эффективности обучения в системе повышения квалификации тренеров и специалистов необходимо внедрять современные формы обучения: деловые игры, анализ конкретных ситуаций, творческие дискуссии, применение интерактивных методов обучения с применением интернет-технологий и др.

Тренеры, имеющие своих учеников в сборной команде в обязательном порядке должны приглашаться для стажировки на тренировочные мероприятия в сборные команды России с целью повышения квалификации.

Среди мероприятий, проведенной в прошедшем олимпийском цикле следует выделить организованные ФСР «круглые столы» для тренеров сборных команд России и международные курсы повышения квалификации специалистов по подготовке трасс.

Подобную работу предполагается продолжить и в планируемом олимпийском цикле.

В целях дальнейшего совершенствования процесса повышения квалификации тренеров и специалистов, работающих с ССК а также эффективности подготовки спортсменов – членов ССК предполагается существенно расширить связи и сотрудничество с ведущими иностранными специалистами , в для чего планируется:

- Приглашение иностранных тренеров-консультантов для работы со ССК на срок от 1 до 6 месяцев, проведения семинаров для российских тренеров - 2-4 чел. ежегодно.
- Стажировки российских тренеров на тренировочных базах сильнейших иностранных команд - 1-3 чел ежегодно.
- Приглашение иностранных постановщиков трасс для подготовки трасс для ССК на срок от 1 до 6 месяцев, проведения семинаров для российских постановщиков трасс - 3-4 чел. ежегодно.
- Стажировки российских постановщиков трасс на международных соревнованиях, включенных в календарь международной федерации - 1-2 чел. на 4-5 соревнований ежегодно.
- Повышение квалификации российских тренеров, в т.ч. обучение английскому языку специалистов, выезжающих на международные соревнования, повышение знаний и навыков в спортивной психологии.

## 9. Материально-техническое и финансовое обеспечение подготовки спортивной сборной команды Российской Федерации по скалолазанию

Материально-техническое и финансовое обеспечение подготовки спортивной сборной команды Российской Федерации по скалолазанию осуществляется на основе принципа консолидации средств бюджета Общероссийской общественной организации «Федерация скалолазания России», федерального бюджета, бюджета субъектов Российской Федерации и иных источников, не противоречащих законодательству Российской Федерации.

Расходы федерального бюджета, на реализацию мероприятий предусмотренных ЦКП, осуществляются за счет и в пределах средств, предусмотренных Минспортом России в федеральном бюджете на соответствующий финансовый год, в соответствии с предусмотренными объемами финансирования по виду спорта согласно Порядку финансирования за счет средств федерального бюджета на проведение физкультурных и спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, Нормам расходов средств на проведение физкультурных и спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и Порядку материально-технического обеспечения, в том числе обеспечения спортивной экипировкой, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивных сборных команд Российской Федерации за счет средств федерального бюджета, утвержденными приказами Минспорта России от 30 марта 2015 г. № 282, от 30 марта 2015 г. № 282 и приказом Минспорттуризма России от 27 мая 2010 г. № 525 соответственно.

Планируемые объемы финансового обеспечения на спортивные соревнования, тренировочные мероприятия и материально-техническое обеспечение спортивной сборной команды Российской Федерации по годам реализации программы и источникам финансирования приведены в Таблице 28.

*Таблица № 28. Планируемые объемы финансового обеспечения на спортивные соревнования, тренировочные мероприятия и материально-техническое обеспечение спортивной сборной команды Российской Федерации по скалолазанию по годам реализации программы и источникам финансирования*

Объемы финансового обеспечения, в том числе:		Всероссийские соревнования		Международные соревнования			Тренировочные мероприятия			Материально-техническое обеспечение	
		кол-во ВС	Тыс. руб.	кол-во МС	Тыс. руб.	Тыс. долл. США	кол-во ТМ	Тыс. руб.	Тыс. долл. США	Осн. и резервн. составы сборной России (кол. спорт. трен. и спец.)	Тыс. руб.
года	источники финансирования:										

2022	Фед. бюджет *	8	3500	15	7000	95	15	22850	20	128 спортсменов и 29 тренеров и специалистов	
	ФСР, привлеченные источники			16	872	36.5	11	2304	22		
2023	Фед. бюджет *										
	ФСР, привлеченные источники										
2024	Фед. бюджет *										
	ФСР, привлеченные источники										

\*- объемы подлежат уточнению при формировании федерального закона на очередной финансовый год и плановый период

### **9.1 Обеспечение инвентарем, оборудованием и экипировкой спортивной сборной команды Российской Федерации по скалолазанию**

Эффективность подготовки сборной команды России по скалолазанию к крупнейшим международным соревнованиям в значительной степени определяется полноценным обеспечением спортсменов, тренеров и специалистов команды высококачественным инвентарем, оборудованием и экипировкой.

Таблица 29 отражает потребности и объем финансовых ассигнований на обеспечение сборной команды России по скалолазанию инвентарем, оборудованием и экипировкой общего и специального назначения. Экипировка специального назначения включает: обувь для скалолазания специализированная (скальные туфли), индивидуальная страховочная система («обвязка»), магнезия, веревка динамическая, устройства для страховки (Гри-Гри, «Корзинка» «Карабин»)

Таблица 29. Примерные потребности сборной команды Российской Федерации по скалолазанию в инвентаре, оборудовании и экипировке в олимпийском цикле 2022 – 2024 гг.

Перечень имущества необходимого для материально-технического обеспечения спортивной сборной команды Российской Федерации, вид спорта скалолазание

№	Наименование	Ед. изм.	Кол-во	Цена за единицу, руб	Сумма, руб
1	Рельефы импортного производства	шт.	251	5 970,00	1 498 470,00
2	Рельефы отечественного производства, дерево	шт.	40	7 500,00	300 000,00
3	Рельефы отечественного производства, стеклопластик	шт.	40	6 500,00	260 000,00
4	Зацепы импортного производства	шт.	2942	5 970,00	17 563 740,00
5	Зацепы отечественного производства	шт.	500	550,00	275 000,00
6	Зацепы для скалолазания (комплект зацепов 14 шт.)	компл кт.	1	83 580,00	83 580,00
7	Зацепы для скалолазания (комплект зацепов 20 шт.)	компл кт.	1	150 000,00	150 000,00
8	Рельефы импортные, полиуретан	шт.	91	23 193,00	2 110 563,00
9	Рельефы импортные, стеклопластик	шт.	91	22 350,00	2 033 850,00
10	Веревка динамическая 9,8 - 10 мм, в м. бухтами не менее 200м	метр	1600	215,60	344 960,00
	<b>Спортивная экипировка специального назначения</b>				
11	Скальные туфли	шт.	30	12 500,00	375 000,00
	<b>Итого стоимость оборудования и экипировки:</b>				<b>24 995 163,00</b>

План-схема годичного цикла подготовки спортсменов скоростников и двоеборцев сборной команды Российской Федерации по скалолазанию в олимпийском цикле 2021-2024 гг.  
(на примере 2022 года)

Цвета		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь																																											
Соревнования	Уровень А - главные																																																							
	Уровень В - важные			ЧР	ЭКМ	ЭКМ	ЧР		ЭКМ	ЭКМ	ЭКМ	ВС	С.Б.Т																																											
	Уровень С - контр.			Б.С.Т	С.Т	Б	Т		С.Б	С.Т	С.Т.Б		Д																																											
	Дисциплины			Томень	Москва	Швейцария	Воронеж	Сеул	США	Австрия	Швейцария	Франция	США	Германия, Монголия	Словения	Китай	Москва																																							
Этапы, периоды	Подготовительный																																																							
	Соревновательный																																																							
Мезоциклы	Накопительный																																																							
	Трансформационный																																																							
Микроциклы	Реализационный																																																							
	Соревновательный																																																							
Основные задачи (качества-мишени) и кол-во тренировок в неделю	Ударный																																																							
	Нагрузочный																																																							
	Втягивающий																																																							
	Предсоревнов.																																																							
	Восстановительный																																																							
	Физические 1	Физич. 1	Физич. 1																																																					
	Физические 2		Физич. 2	Физич. 2																																																				
	Физич. поддерж. (1 трени. в нед.)					Физ. под		Физ. под		Физ. под			Физ. под																																											
	Технические 1																																																							
	Технические 2																																																							
Психологические																																																								
Тактические																																																								
Интеллектуальные (семинары)	Семинар для тренеров		Семинар для тренеров				Семинар подготовки скалолазов		Семинар подготовки скалолазов для тренеров																																															
Сборы (ТМ)																																																								
Дисциплины				С.Томень, Д. Москва	С.Томень, Д. Москва	С.Перль	С.Томень	Д.Инсбрук	С.Т.Б		С.Б.Т - Алушта																																													
УМО (дата)																																																								
Неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52				
Месяц	Январь	Февраль					Март					Апрель					Май					Июнь					Июль					Август					Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь				
Год	2022																																																							

- Дисциплины**  
Т Трудность  
Б Болдеринг  
С скорость  
Д Двоеборье
- Мероприятия**  
ТМ тренировочные мероприятия  
КМ кубок мира  
ПР первенство России (юношеское)  
КР кубок России  
ЧР чемпионат России  
ЭКМ этап кубка мира  
ВС Всероссийские соревнования



План подготовки спортсменов в дисциплине «двоеборье» сборной команды Российской Федерации по скалолазанию к олимпийским играм 2024 г.  
(на примере 2022 года)

Цвет		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь			
Соревнования	Уровень А - главные								че			чр.д				
	Уровень В - важные			чр	ЭКМ	ЭКМ	ЭКМ	ЭКМ	ЭКМ		ЭКМ	ЭКМ	ВС С.Б.Т			
Этапы, периоды	Уровень С - контр.			Б.С.Т	С.Т	С.Б	С.Б	С.Б	С.Т	С.Т.Б	Т	С.Т	д			
	Дисциплины			Тюмень	Москва	Швейцария	Воронеж	Сеул	США	Австрия	Швейцария	Франция	США	Германия, Мюнхен	Словения	Китай
Мезоциклы	место проведения															
	Подготовительный															
Микроциклы	Соревновательный															
	Накопительный															
Основные задачи (качества-мишени) и кол-во тренировок в неделю	Трансформационный															
	Реализационный															
Соревновательный	Ударный															
	Нагрузочный															
Восстановительный	Втягивающий															
	Предсоревнов.															
Физические 1	Физич. 1	Физич. 1	Физич. 1													
	Физические 2			Физич. 2	Физич. 2											
Физич. подерж. (1 трен. в нед.)	Физ. под					Физ. под				Физ. под			Физ. под			
	Физ. под						Физ. под						Физ. под			
Технические 1	Техниче 1															
	Техниче 2															
Психологические	Психологические															
	Психологические															
Тактические	Тактические															
	Тактические															
Интеллектуальные (семинары)	Семинар для тренеров															
	Семинар для тренеров															
Сборы (ТМ)	Сбор															
	Сбор															
Дисциплины	УМО															
	УМО															
Неделя	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
	2	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24			
Месяц	1	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5			
	2	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
Год	1	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29			
	2	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			

- Дисциплины**  
Т Трудность  
Б Болдеринг  
С скорость  
Д Двоеборье
- Мероприятия**  
ТМ тренировочные мероприятия  
КМ кубок мира  
ЛР первенство России (юношеское)  
КР кубок России  
ЧР чемпионат России  
ЭКМ этап кубка мира  
ВС Всероссийские соревнования



**Сведения о необходимости разработки и внедрения новых методик подготовки спортсменов высокого класса (НИР) и приобретения современного оборудования для НМО и персонального использования тренерами ведущих спортсменов**

Среди современных тенденций развития спортивного скалолазания выделяется увеличение значимости научно-методических аспектов подготовки спортсменов, благодаря включению его в состав Олимпийских Игр 2020 и участию в последующих с расширением представляемых дисциплин.

ФСР совместно с Центром спортивных технологий «Москомспорта» (ЦСТ) инициатируют разработку и внедрение новых методик подготовки спортсменов высокого класса согласно следующему плану:

2021 – 2022 гг.:

- 1) определение уровня общей физической (ОФП) и специальной физической (СФП) подготовленности спортсменов, входящих в основной состав сборной команды РФ;
- 2) корректировка привычных форм и методов подготовки в лазании на скорость;
- 3) обновление и расширение набора физических упражнений;
- 4) изучение существующих технических навыков.

2022 – 2023 гг.:

- 1) научное обоснование базовых аспектов техники скоростного лазания, а также разработка практических рекомендаций для спортсменов основного состава сборной команды РФ в дисциплине «скорость» с учетом индивидуальных особенностей;
- 2) поиск новых технико-тактических умений и навыков, а также способов совершенствования уже имеющихся;
- 3) уменьшение времени прохождения соревновательной дистанции;
- 4) поиск способов увеличения тренировочных нагрузок;
- 5) повышение качества тренировочного процесса как со стороны технической, так и физической подготовки.

2023 – 2024 гг.:

- 1) достижение максимального уровня физических нагрузок;
- 2) достижение устойчивости (стабильности и надежности) соревновательных действий;
- 3) поиск способов приобретения устойчивости к стрессу;
- 4) утверждение плана Олимпийского года;
- 5) утверждение и отработка модели поведения на Олимпийских Играх 2024 г.;
- 6) отработка подготовки к Чемпионату Мира, как репетиция выступления на Олимпийских Играх 2024 г.

2024 г. (Олимпийский год):

- 1) стабилизация тренировочных нагрузок на уровне 2023 г.;
- 2) корректировка плана подготовки с учетом опыта 2023 г.;
- 3) закрепление модели поведения на соревнованиях для участников Олимпийских Игр;

- 4) закрепление средств и методов устойчивости к стрессу для состава олимпийской сборной по скорости;
- 5) выступление на Олимпийских Играх 2024 г. во Франции в дисциплине скорость.

№	Наименование	К-во	Цена	Ст-сть
1	Камера MegaSpeed E1 ECO (Встроенный SSD 240ГБ)	1	1300000	1300000
2	SSD 480 ГБ для MegaSpeed E1 ECO	1	220000	220000
3	Объектив Navitar DO-1795 для MegaSpeed E1 ECO	1	85000	85000
4	Штатив Manfrotto MK055XPRO3-3W	1	27000	27000
4	DARTFISH (система для видеонализа движений)	1	700000	700000
5	Ноутбук Lenovo IdeaPad S340-15API <81NC00KTRU>	1	60000	60000
6	Накопитель Seagate Backup Plus Portable <STHP5000403>(5Гб)	4	10000	40000
				2432000

MegaSpeed E1 ECO современная скоростная камера среднего ценового диапазона. Отличительной особенностью камеры является высокая мобильность. Камера оборудована: встроенным сенсорным экраном-видеоискателем, скоростным SSD диском большого объема, встроенным аккумулятором. По удобству использования она приближается к бытовой камере. Для использования в тяжелоатлетическом зале к ней необходим высококачественный штатив. Сменный SSD диск позволяет вести скоростную запись 250-500 к/с в течении полутора часов. Большой оптический сенсор с очень высокой светочувствительностью совместно со светосильным объективом Navitar позволяет снимать в помещении без дополнительной подсветки со скоростью до 500 к/с.

№	Наименование	К-во	Цена	Стоимость
1	Передачик пульса Polar H10 M-XXL	4	8000	32000
2	Планшет Apple iPad (2020) 128Gb Wi-Fi + Cellular	4	50000	200000
3	Штатив для планшетов Vmonv, регулируемая вращающаяся подставка для iPad Pro 7-10 дюймов, напольная стойка для планшета Samsung с основанием для штатива	4	3000	12000
4	Vmaxpro Sensor - гироскопический датчик ускорения	4	25000	100000
				344000

Примечание: цены указаны по состоянию на декабрь 2020 г.